



IEY

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA
www.FormacionYoga.com

RESUMEN DEL TEMARIO

HATHA-YOGA & HATHA-VINYASA YOGA + YOGA-COACH™

- YOGA: Orígenes y tipos.
- CHAKRAS Y NADIS:
 - Influencia en nuestro sistema energético.
 - Como testarlos y trabajarlos.
 - Herramientas útiles para su armonización.
- LOS 8 PASOS DE PATANJALI: Su influencia en la práctica y docencia del Yoga.
- LOS 5 KOSHAS: Mapa para guiar un viaje a tu Interior.
- LOS 5 VAYUS: Aprende a manejar tu energía a través del conocimiento de sus distintos aspectos.
- GUNAS Y DOSHAS: Una introducción a las distintas cualidades de la Naturaleza y las distintas tipologías a las que dan lugar según la ciencia del Ayurveda.
- PRANAYAMAS: Cómo utilizar y enseñar el dominio de la energía a través de la respiración.
- ALINEAMIENTO EN LAS ASANAS:
 - Practicar y mostrar asanas de una forma segura y coherente.
 - Disección postural.
 - Modificaciones, variantes, uso de props.
- AJUSTES EN LA PRÁCTICA:
 - Aprende los puntos clave para un correcto ajuste.
 - Ajustes básicos para asanas de todas las familias.
 - Crea tus propios ajustes en función de tus capacidades y las del alumno.
- GRUPOS DE ASANAS Y SECUENCIACIÓN: Cómo crear secuencias lógicas y seguras.
- MEDITACIÓN:
 - La meditación como base y fundamento del Yoga.
 - Como crear visualizaciones para acceder a la CCR (creación consciente de la realidad).
- RELAJACIÓN: Aprendizaje de técnicas de Relajación.
- VINYASA
 - Movimiento y respiración como base de los yogas dinámicos.
 - Secuencias de Vinyasas básicas y medias. Posibles combinaciones entre ellas.
- MUDRAS Y MANTRAS: El Yoga más allá de las asanas.
- PSICOLOGÍA DEL ESTIRAMIENTO: Cómo profundizar en la asana a través del conocimiento de los neuroreceptores.
- ANATOMÍA APLICADA AL YOGA: Principios anatómicos para una correcta práctica y enseñanza.



formación · clases · experiencias