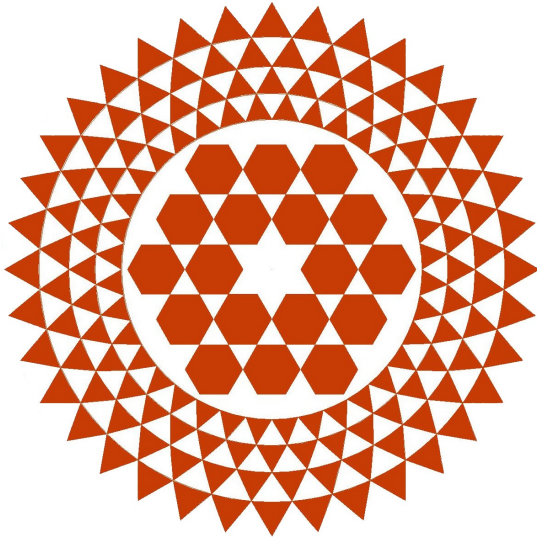


Formación en Yoga Terapéutico



Pranamanasyoga **YOGA TERAPÉUTICO**

Dos enfoques básicos definen la formación.

Un yoga para mi

Cada uno de los estudiantes vive el proceso de la creación de su práctica personal basada en sus necesidades, experimentando en su propia vivencia los efectos y resultados.

Un yoga para los demás

Dotamos a los estudiantes de los conocimientos teóricos y prácticos que les permitan aprender a crear prácticas individualizadas, y ejercer como yogaterapeutas.

PROGRAMA

La formación esta diseñada en el estudio vivencial de la aplicación progresiva del las herramientas del yoga con fines terapéuticos, empezando por asana y pranayama y finalizando por las técnicas más sutiles como la visualización, los recorridos energéticos, el mantram, los mudras...

La escuela ha desarrollado un material didáctico propio, como resultado de los años de experiencia, que sirve como base de estudio.

Nivel I

Trabajo sobre la estructura y visión física.

La observación postural y su anatomía.

Los reflejos primarios somáticos.

La lectura corporal.

La columna vertebral.

Guía de lectura a través de posturas y movimientos corporales y respiratorios.

Los patrones de tensión músculo-esquelética más frecuentes y sus compensaciones.

La observación de la respiración como parte central de los esquemas corporales.

Las bases posturales del hata yoga.

Una vez realizada la lectura corporal y junto a los datos del historial de la persona, enseñamos la planificación y elaboración de una práctica de asanas y ritmos respiratorios adaptados y enfocados a la demanda concreta de la práctica.

Nivel II

En este nivel traducimos lo aprendido en el nivel anterior en términos energéticos.

El campo energético humano.

Su reflejo en el cuerpo.

Relación con la forma, movimiento, y morfología.

Lectura de los síntomas y de lo observado en la lectura corporal en el código energético.

La geometría energética y el manejo del prana.

Aprendemos a ver el cuerpo en términos energéticos y a realizar prácticas con esta visión, introduciendo herramientas como la visualización, meditaciones guiadas, el sonido. En el diseño de las prácticas los elementos se ordenan en secuencias con la finalidad de movilizar el prana

de forma concreta según el objetivo.

Unimos lo físico y lo energético de forma armónica en un método muy práctico y aplicable a todas las personas independiente de la edad y condición física.

Nivel III

De la lectura energética a la lectura en términos espirituales.

El hilo conductor entre la historia personal, los síntomas, la lectura corporal y energética para deslumbrar la unidad psique soma y los arquetipos culturales y de la humanidad.

Los mudras, los mantrams, los pensamientos semillas o sankalpas.

Relación del tono muscular con el tono emocional.

El gesto cargado de psiquismo.

Las posturas como expresiones de la conciencia. Una gesto es un pensamiento que se exterioriza y un pensamiento es un gesto que se interioriza.

Con esta premisa aprendemos a realizar secuencias de yoga que tengan en cuenta la estructura corporal, la respiración y el movimiento del prana para generar estados de conciencia que nos den comprensión y ayuden diluir los síntomas.



Componer música para el Alma a través del Yoga.

CONTENIDOS GENERALES DURANTE TODA LA FORMACIÓN

La meditación tradicional Gayatri.

El estudio de los yoga sutras de Patanjali referentes a la Salud.

El proceso de diseño de una serie individualizada para cada uno de los asistentes.

Prácticas de Movimiento orgánico consciente. M.O.C. (técnica desarrollada por la escuela).

El proceso de aprender y desarrollar habilidades para realizar sesiones de yoga individualizado.

Conocimientos básicos de anatomía, fisiología y de sus desordenes.

TUTORIAS Y SUPERVISIONES

La formación está reforzada por tutores que atienden a los alumnos, cuidan los detalles para hacer el seminario más armónico y fluido, y dinamizan trabajos grupales durante los seminarios. Además acompañan a los alumnos en sus prácticas mediante tutorías presenciales o por otros medios, con la finalidad de asegurar la correcta ejecución de las prácticas, e introducir adaptaciones si resulta necesario para conseguir mejores resultados. Colaboran también en la creación y preparación de las prácticas para los alumnos junto con los profesores.

MEDIOS DE SOPORTE

Creamos una dinámica de soporte a través de Internet.



En "El rincón del alumno" ponemos a disposición de los alumnos el material relacionado con el seminario, los audios (todo el seminario se graba), así como vídeos si la práctica lo requiere.

También hay un espacio para un foro interno donde los alumnos comparten sus experiencias e inquietudes.

ORGANIZACIÓN

La formación consta de 12 seminarios de fin de semana, realizados en 2 años (7 el primer año y 5 el segundo), con un total de 190 horas lectivas.

Horario: empezamos los viernes a las 19h y terminamos los domingos a las 14h.

Los grupos son reducidos y la **reserva** se hace por orden de inscripción a través de un abono de **125€ (antes del 15 de agosto)**, que se descontará en el pago del último seminario.

Los seminarios a los que no se pueda asistir se podrán recuperar en las otras ciudades donde se da formación.

No se entregará el diploma acreditativo hasta haber completado todos los seminarios.

Información e inscripciones: graziayoga@gmail.com

CIUDADES, CENTROS Y FECHAS 2015-2017 BARCELONA



Sala Kaivalya Yoga
Carrer del Joncar 19. 08005 El Poblenou -
Barcelona.
Telf. 629981115
<http://kaivalyayoga.jimdo.com/>

Primer año

2015: 2-4 octubre, 6-8 noviembre. **2016:** 15-17 enero, 5-7 febrero, 4-6 marzo, 8-10 abril, 6-8 mayo.

Segundo año

2016: 7-9 octubre, 4-6 noviembre. **2017:** 13-15 enero, 10-12 febrero, 10-12 marzo.

Secretaría Pranamanasyoga: Dorota 690 725 456
pranamanas.bcn@gmail.com

SEVILLA



Inssai Centro de yoga
AV.Europa 72, alto. 41960 Gines (Sevilla)
Teléfonos: 955 09 76 09 - 699 30 73 74
www.inssai.com

Primer año

2015: 16-18 octubre, 20-22 noviembre. **2016:** 22-24 enero, 19-21 febrero, 18-20 marzo, 18-20 abril, 20-22 mayo.

Segundo año

2016: 21-23 octubre, 18-20 noviembre. **2017:** 27-29 enero, 24-26 febrero, 24-26 marzo.

Secretaría Pranamanasyoga: Fran 699 307 374
franrebolgar@gmail.com

SAN SEBASTIAN

En San Sebastián se darán 4 encuentros de fin de semana al principio y final de cada año, además de 2 viernes por la tarde cada mes por un total de 12 viernes cada año.

Secretaría Pranamanasyoga: grazia@pranamanasyoga.es

FORMADORES

Víctor Morera Siscar

Formado en Osteopatía por profesores y escuelas de varias nacionalidades, así como en otras técnicas de terapias manuales.

Profesor-formador de Yoga en la escuela de formación de profesores Sadhana, desde 1996 hasta el año 2012. Creador y fundador de la formación en Yogaterapia en el año 2000.

Ese mismo año empieza sus estudios en Sintergética (síntesis de diferentes medicinas energéticas), donde profundiza en todo lo relativo a la medicinas manuales. Actualmente sigue vinculado e investigando su aplicaciones prácticas en el campo de la salud.

En el año 2008 inicia sus estudios en la formación Manos con Jorge Carvajal, donde una vez finalizados se incorpora en el equipo docente.

En el año 2009 junto con Grazia Suffriti funda la escuela de PranamanasYoga.

Creador del método "Movimiento orgánico consciente (MOC)" un sistema de autocuración a través de la consciencia en el movimiento.

Autor del libro: Bases posturales en el Hata Yoga.

Grazia Suffriti

Profesora de yoga por la Asociación Sadhana desde 1998. Empieza los primeros estudios de yoga terapéutico con Víctor Morera entre el 2001 y el 2004, después de haber espaciado en formaciones paralelas como el Qi Gong terapéutico, la Terapia Gestalt y el Metodo Feldenkrais.

En el 2006 empieza a profundizar en la tradición del yoga de Krishnamacharya con el maestro francés Yannik Mercié, estudiando en la India, y termina formándose en Yoga Terapéutico con el Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation de Chennai (India) entre el 2007 y el 2010. Amante de los Yoga Sutras de Patanjali, que sigue estudiando regularmente desde el 2006, imparte cursos para profesores por España. Trabaja en San Sebastián dando regularmente clases en grupo, individuales y terapéuticas.