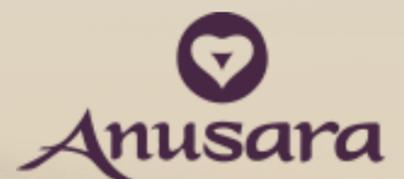


Formación Profesores Anusara Yoga Barcelona 2024-2025

Si quieres aprender a enseñar con Responsabilidad,
Honestidad y profundo respeto a la práctica y a los alumnos



El estilo Anusara® Yoga

Anusara significa “Fluir con la Gracia “, “Fluir con el Corazón “ o “Seguir al Corazón”.

En el significado de estas palabras en sánscrito se da la base que sostiene a este sistema. Es un yoga basado en la sólida conciencia de que el corazón, la esencia de todo lo que existe, está lleno de poder y es profundamente auspicioso. Es una práctica que enseña cómo a través del alineamiento refinado puedes desarrollar tu habilidad interna para celebrar cada acontecimiento de la vida y sentir que fluyes y estás en armonía con el espíritu que es la fuerza que sostiene todo.

Anusara está basado en la filosofía del Shaivaismo de Cachemira, Shiva-Shakti, Tantra no dualista, que afirma y celebra la vida.

Puedes encontrar información más completa y detallada visitando la página web:

www.anusarayoga.com



¿En qué consiste la Formación?

La Formación de Profesores es un curso destinado a aprender y profundizar en las técnicas propias de Anusara® de cómo dar clases bajo este método tan inspirador, para la cual es necesario haber realizado la Inmersión de 100 horas en Anusara®.

Es un curso eminentemente práctico en el que, desde el primer día hasta el último, podrás dirigir siguiendo las directrices de la Formación, avanzando paulatinamente hasta sentirte con más libertad y fluidez dentro del método, tanto para tu práctica cotidiana (indispensable) como par tus clases. Al final del curso podrás optar a registrarte como Profesor/a de Yoga Anusara® Elements, pudiendo así continuar tu carrera dentro de Anusara y también dentro de Yoga Alliance.

Aprenderás a dirigir las ásanas con instrucciones ordenadas y coherentes con el propósito de tu clase, siempre en búsqueda del avance de tus practicantes y en su conexión con el Yoga.

Quizás lo más característico de Anusara® sea el Tema inspirador de la clase, aprendiendo a desarrollar y a profundizar en tu Tema escogido como hilo conductor y motivando la Actitud de tus practicantes.

Aprenderás a secuenciar tanto en tus propias sesiones como en los ciclos de clases que desees formar.

Aprenderás a dar los ajustes precisos y eficientes, tanto verbales como físicos

Trataremos con profundo cariño y respeto la Filosofía, estilo de vida y ética para profesores de yoga: el camino y la integridad de la enseñanza del yoga.



Programa

La Inmersión consta de 104 horas de práctica y estudio, divididos en 8 fines de semana

Cada fin de semana consta de 13 horas, las cuales que se reparten:

- 60% dedicado a la práctica y al entrenamiento en las técnicas de enseñar las ásanas.
- 25% dedicado a la metodología de enseñanza propia de Anusara®.
- 15% dedicado al estudio de Anatomía y al estilo de vida, filosofía y ética del Yoga.

Horarios

Sábado

09:30 - 12:30 Práctica
12:30 - 13:30 Teoría
13:30 - 15:00 Comida
15:00 - 15:30 Teoría
15:30 - 16:30 Práctica
16:30 - 17:30 Teoría

Domingo

09:30 - 12:30 Práctica
12:30 - 13:30 Teoría
13:30 - 15:00 Comida
15:00 - 15:30 Teoría
15:30 - 16:30 Práctica
16:30 - 17:30 Teoría



Material y bibliografía

El primer día deberás disponer de tu copia del Manual de Profesores de Anusara® Yoga en Español, que usaremos cada fin de semana.

Además, es muy importante que tengas los siguientes textos:

- Blandine Calais - Germain, *Anatomía para el movimiento. Introducción al análisis de las técnicas corporales*, cualquier edición.

El centro está equipado con todo el material que necesitamos para la práctica: mantas, bloques y cintas. Te recomiendo traer tu esterilla personal.



Fechas y lugar

2024-2025

14-15 Septiembre

5-6 Octubre

9-10 Noviembre

30 Noviembre -1 Diciembre

11-12 Enero

8-9 Febrero

22-23 Marzo

26-27 Abril

Lugar: Espai Shambo Ioga

C/Sínia Morera 10, bajos. 08870, Sitges (Barcelona)



Requisitos para participar

Eres bienvenido/a a la Formación de Profesores de Anusara® si:

- La Inmersión es requisito fundamental para acceder a la Formación de Profesores, ya que se estudian y aplican todos los Principios básicos tanto prácticos como teóricos del Anusara® Yoga.
- Al final del Programa de Inmersión y Formación los estudiantes habrán completado 200 horas de teoría, estudio y práctica registrables en Yoga Alliance.

Las horas de los módulos Anusara® Yoga son registrables en Yoga Alliance



Formación dirigida por



Andrés Pérez

Shambo

www.shamboioga.com



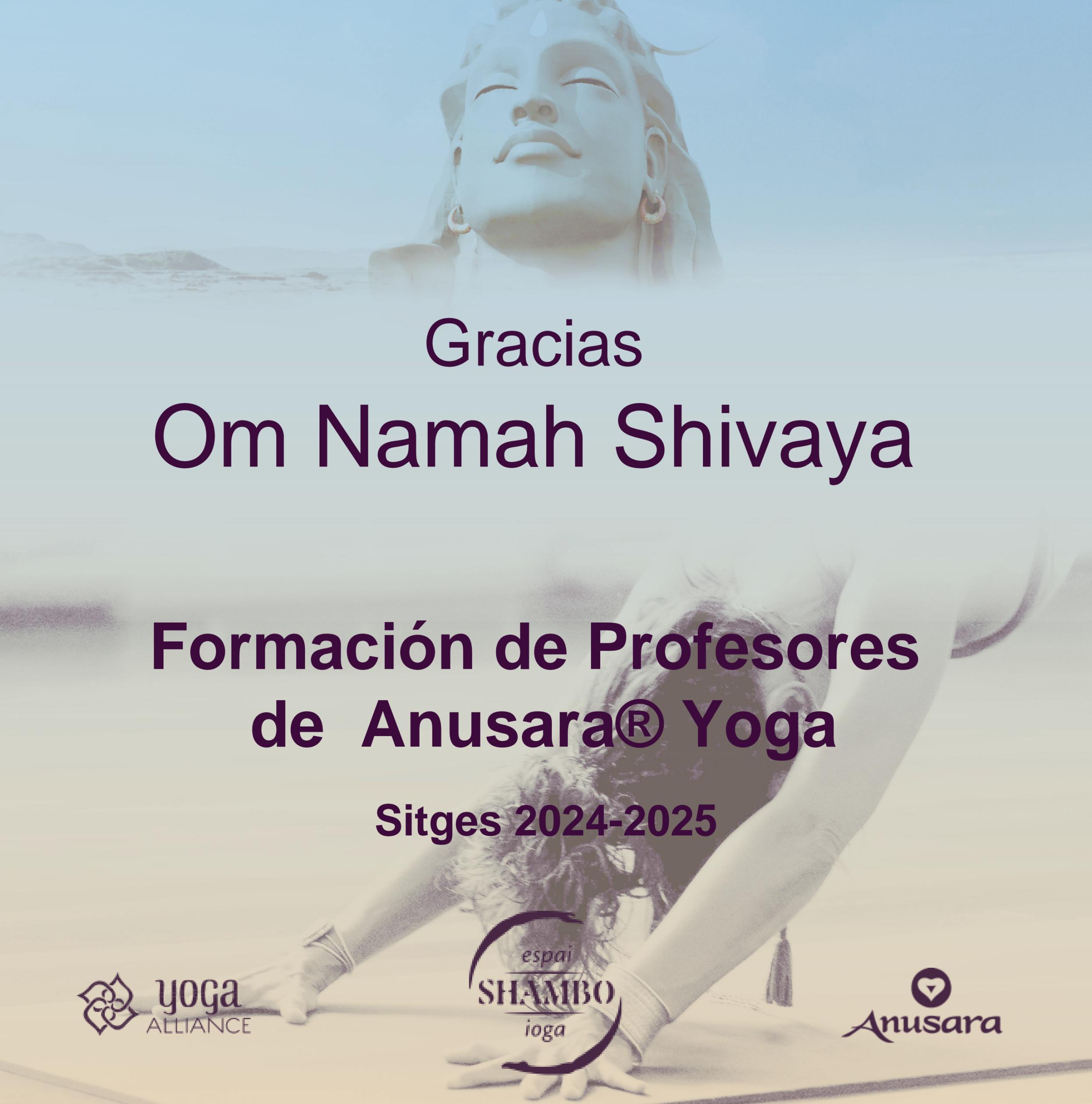
¿Cómo apuntarme?

Si estás interesado/a escíbeme a: andres@shamboioga.com

o contáctame al 609 158 306:

te mandaré los detalles y también los precios y las opciones de pago.





Gracias
Om Namah Shivaya

Formación de Profesores
de Anusara® Yoga

Sitges 2024-2025

