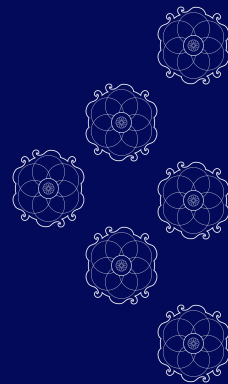


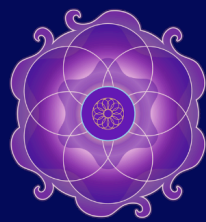
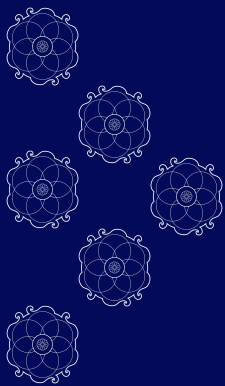
Indigo

Formación Yoga



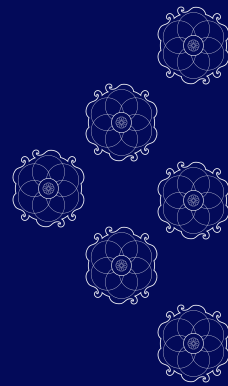
1. *Principios de la práctica del yoga*
2. *Cosmovisiones comparadas*
3. *Historia*
4. *AUM*
5. *Sanscrito*
6. *Saludos al sol*
7. *Saludos a la luna*
8. *Cuatro sendas del yoga*
9. *Los ocho pasos del raja yoga*
10. *Las cinco capas o koshas*
11. *Los orígenes del sufrimiento o kleshas*
12. *Niveles del practicante o sadhaka*
13. *Anatomía aplicada al yoga*
14. *Chakras*
15. *El ascenso de la energía kundalini (shiva shakty)*





Indigo

Formación Yoga



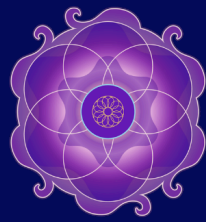
16. *Ida, pingala y shushumna*
17. *Siete estados de la sabiduría*
18. *Las gunas o cualidades de la naturaleza*
19. *Bases neuroquímicas*
20. *Circuitos*
21. *Asana vidya (conocimiento de asanas)*
22. *Secuenciación y planeación de practica personal*
23. *El arte de la respiración*
24. *Meditación y practica meditativa*
25. *Mudras*
26. *Bhandas*
27. *Mantras*
28. *Alquimia*
29. *Transmutación emocional*
30. *Siete principios energéticos*



juan.da_vida



Indigo



Indigo

Pensum adicional para instructores

- 1. Mi identidad como profesor (¿qué estoy enseñando?, ¿cómo lo estoy haciendo? y ¿porqué lo hago?)*
- 2. Uso del cuerpo y proxemia*
- 3. Tiempo, ritmos y su dosificación*
- 4. Ajustes durante asana*
- 5. Voz: tono, timbre y el poder de la palabra*
- 6. Lectura física y psicológica de los estudiantes o grupo*
- 7. Como manejar grupos grandes y su diferencia con un personalizado*
- 8. Lectura del cuerpo a intervenir (postura, tendencias, fortalezas, debilidades y amenazas)*
- 9. Acompañamiento de procesos*
- 10. Dominio del efecto espejo*
- 11. Virtudes desarrolladas en la acción pedagógica*

