



_ FORMACIÓN de YOGA 2022-2023 _

Formación de profesores de **yoga** impartida por **María Escudero** y con la colaboración de Lucas Nunes, en **ACRO.YOGA.THAI**, en la Calle Mare de Deu del Coll 76, bajos 1, de Barcelona. El curso cumple todos los requisitos establecidos por la *Yoga Alliance International* para las formaciones de profesor de *Yoga 200hrs. RYT (registred yoga trainings)* en cuanto a horas de *asanas, pranayamas, filosofía, anatomía, etc.*

El curso busca que el alumno obtenga una comprensión profunda tanto de la filosofía como del trabajo físico que propone el *yoga*, que trabaje en su propia práctica y autoestudio, para poder así, durante los meses que dura el curso, construirse una práctica sólida y poder en el futuro ayudar a otros en su camino, si es que esa es la llamada.

Este es un curso de transformación personal, de aprendizaje sobre uno mismo y de observación del mundo desde el prisma que la ciencia del *yoga* ofrece.

En qué consiste el **CURSO?**:

Se imparten **8 módulos intensivos** de fin de semana, y un **retiro de 4 días** que corresponde a los módulos 9 y 10. Todos seguirán más o menos el mismo horario/esquema.

Estas son las fechas de los módulos para el curso 2022-2023:

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| - Módulo 1: 15-16 de Octubre 2022 | - Módulo 6: 29-30 de Abril 2023 |
| - Módulo 2: 5-6 de Noviembre 2022 | - Módulo 7: 27-28 de Mayo 2023 |
| - Módulo 3: 3-4 de Diciembre 2022 | - Módulo 8: 17-18 de Junio 2023 |
| - Módulo 4: 11-12 de Marzo 2023 | - Módulo 9 y 10: 27-30 de Julio 2023 |
| - Módulo 5: 1-2 de Abril 2023 | (RETIRO 4 días) |

***NOTA 1:** El alumno que no haya completado los módulos 1-8, no podrá asistir al retiro. Si el alumno, por imposibilidad de asistencia, se salta alguno de los módulos, podrá realizarlo al curso siguiente para poder completar su formación, o también podemos recuperarlo de forma particular/online. Los alumnos podrán repetir los módulos abonando solamente el 30%, y el alojamiento en el caso del Retiro.

***NOTA 2:** Las fechas pueden sufrir algún cambio, si el grupo de alumnos y docente así lo estima oportuno.

***NOTA 3:** Si, debido a nuevos confinamientos o circunstancias excepcionales, no pudieran realizarse algunos módulos de forma presencial, se harían ONLINE, para no perder la continuidad del curso.

Estos son los **REQUISITOS:**

Los alumnos necesitan tener un mínimo de dos años de práctica de *yoga* continuada.





Programa diario (sujeto a cambios)

8:00-9:00h. meditación y práctica de *pranayamas*

9:00-11:00h. práctica de *asanas*

11:00-11:30h. desayuno

11:30-13:30h. teoría, preguntas y respuestas

13:30-14:30h. clínicas *asanas*

14:30-16:30h. comida y descanso

16:30-18:00h. anatomía

18:00-19:30h. laboratorio de *yoga*

19:30-20:00h. *yoga nidra*

PRECIO:

Hay diferentes planes de pago:

- El precio del curso completo es de 1500€ (un solo pago).
- El precio de 5 módulos/medio curso es de 800€ (dos pagos).
- El precio del módulo suelto/pago mensual es de 180€ (diez pagos).

* Por motivos de organización se debe reservar la plaza abonando un 20% del coste con un mínimo de 2 semanas de antelación.

* La formación será impartida en español, aunque podemos ayudar en inglés y portugués.

* No se podrán utilizar aparatos electrónicos en la sala!

* Los alumnos recibirán apuntes a completar con sus propias notas, y se mandarán pequeñas tareas de un módulo a otro para ayudarles a mejorar y prepararse para el siguiente módulo.

INSCRIPCIÓN/PREGUNTAS:

Rellena el siguiente formulario de inscripción:

<https://forms.gle/MBDvLgYEPQLGgxb99>

Responde con sinceridad, personalmente, y ponte a practicar para poder llegar al curso con la calidad física y mental necesaria!

Nos sentimos muy agradecidos por tu interés en nuestra formación.

Esperamos tener noticias tuyas pronto!

María Escudero, formadora de *Yoga*



[ACRO.YOGA.THAI]

Dirección: Carrer Mare de Deu del Coll 76, baixos 1. 08023 BARCELONA.

Telefono de contacto: 0034 616 70 74 70