



## YOGA TTC

### Sabor traccional del yoga, grupos reducidos.

La escuela **Tulasidalam de Yoga Pada**, India, anuncia su formación internacional de Profesores de Vinyasa Yoga Nivel-1 (RYT) en Barcelona, España. (INSCRIPCIONES ABIERTAS max. 10/12 alumnos: [acro.yoga.thai@gmail.com](mailto:acro.yoga.thai@gmail.com))

Al unirse a este programa, estas contribuyendo al servicio para mujeres ancianas (pensión y medicamentos) que lleva a cabo el ashram en Kerala, India. Miembro de por vida de la comunidad Tulasidalam Yoga y certificado Yoga Alliance 200hrs.

Este curso intensivo está diseñado para desarrollar una base firme y auténtica en la práctica del Yoga en conjunto, explorando los múltiples aspectos del Yoga en su práctica diaria en un amplio abanico de posibilidades. Este curso internacional será para un máximo de 12 estudiantes, con guía personal en cada paso. Este curso es de una calidad excepcionalmente alta, totalmente exhaustivo, un profundo programa de entrenamiento de vida. Este programa guía en los niveles del Hatha Yoga, Ashtanga Yoga, Karma Yoga y Raja Yoga, apoyado por la visión del Bakthi Yoga.

La experiencia del yoga es realmente profunda, seguro un viaje personal. Sinduma es una guía experimentada con más de 40 formaciones - 200hrs.YTTC, enseñando y guiando la experiencia de las prácticas profundas de asanas, pranayama y meditación. Combinando la autentica ciencia ancestral del yoga con la ciencia física moderna y poniendola en práctica para encontrar los caminos de una vida pacífica. Para esto algunos de nosotros necesitamos guía personal con lealtad y fe a largo plazo. Al cursar esta formación, entras en el programa de miembros de la escuela Tulasidalam, de forma que tendrás la facilidad de refrescar este nivel de formación en cualquier momento internacionalmente, incluyendo en el ashram de Kerala, India, pagando únicamente comida y alojamiento.

1. Introducción a los Yoga Sutras de Patanjali, Hatha Yoga Pradipika e introducción al Bhagavad Gita.
2. Con la práctica y estudio de Asanas y Pranayama profundizaremos en la conciencia del cuerpo, mente y auto-conexión. La comprensión de la Anatomía humana y fisiología basada en la práctica de Asanas será la base de Yoga-terapia para la salud física.
3. El curso de formación de profesores de Yoga está dirigido principalmente para ayudar al aspirante a evolucionar con su experiencia yoguica personal en su vida normal, su día a día. Solo un yogui experimentado puede ser un profesor de Yoga.
4. Todos los seres humanos tienen el potencial y conocimiento para liberarse. Ayudamos a desplegar este potencial en ti, a descubrir tu estilo a través de un enfoque de apoyo abierto. (Estilos de Asanas: Hatha tradicional, Hatha Vinyasa, Ashtanga Vinyasa y Acroyoga)
5. Este programa de Yoga transforma practicantes experimentados de Yoga (2 años mínimo de práctica) en profesores de Yoga, descubriendo tu verdadero potencial a través del trabajo guiado.
6. Se requiere un sincero deseo de aprender y apertura a las enseñanzas del Yoga.
7. Las clases se impartirán en inglés simple, pudiendo dar apoyo en español y portugués.

### Las sesiones incluyen

Secuencias de Asanas, técnicas seguras y alineamientos  
Anatomía y fisiología.  
Pranayama - Mudras - Bandhas  
Kriyas - Dharana (meditación)  
Hatha Yoga - Ashtanga Yoga  
Bakthi Yoga - Mantras - Chanting  
Introducción a las Escrituras del Yoga  
AcroYoga - Masaje yóguico-tailandés.  
Modulación de voz - Vocabulario del Yoga  
Aprender a estructurar clases - prácticas  
Ética en el enseñanza del Yoga y profesores  
Estilo de vida del Yoga  
Gestión empresarial del Yoga  
Introducción al Ayurveda

### Horario diario

07:00 - 09:30 Canto de Mantras, Pranayama y práctica de Asanas  
09:30 - 10:30 Desayuno  
10:30 - 12:30 Teoría del Yoga  
12:30 - 14:00 Alineamiento - AcroYoga - Yoga Thai Massage.  
14:00 - 16:00 Comida y descanso  
16:00 - 19:00 Asanas y Pranayama (práctica / talleres)  
19:00 - 19:30 Karma Yoga

Precio: 1700€.

\* Los estudiantes serán asistidos en buscar y reservar alojamiento según el presupuesto y preferencias personales.

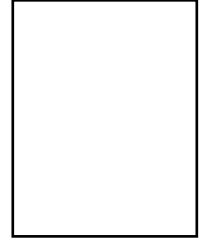
\*El precio incluye las sesiones de Yoga (prácticas y teóricas), desayuno, tea, manual del curso y certificado únicamente.





# YOGA TTC

COLOR PASSPORT SIZE PICTURE



**INSCRIPTION** (please answer this registration form in ENGLISH)

Course Date:

Personal Information

Full Name (in block letters):

Gender: M / F:

Permanent address (as in passport):

Postal address:

Email address:

Phone no:

Date of birth:(dd/mm/yy):

Occupation:

Marital status:

Medications if any: (anti-depressants,Diabetes etc)

Emergency contact: (Address and Phone no: )

**Your yogic path and reasons:**

The information is true and complete to my knowledge.

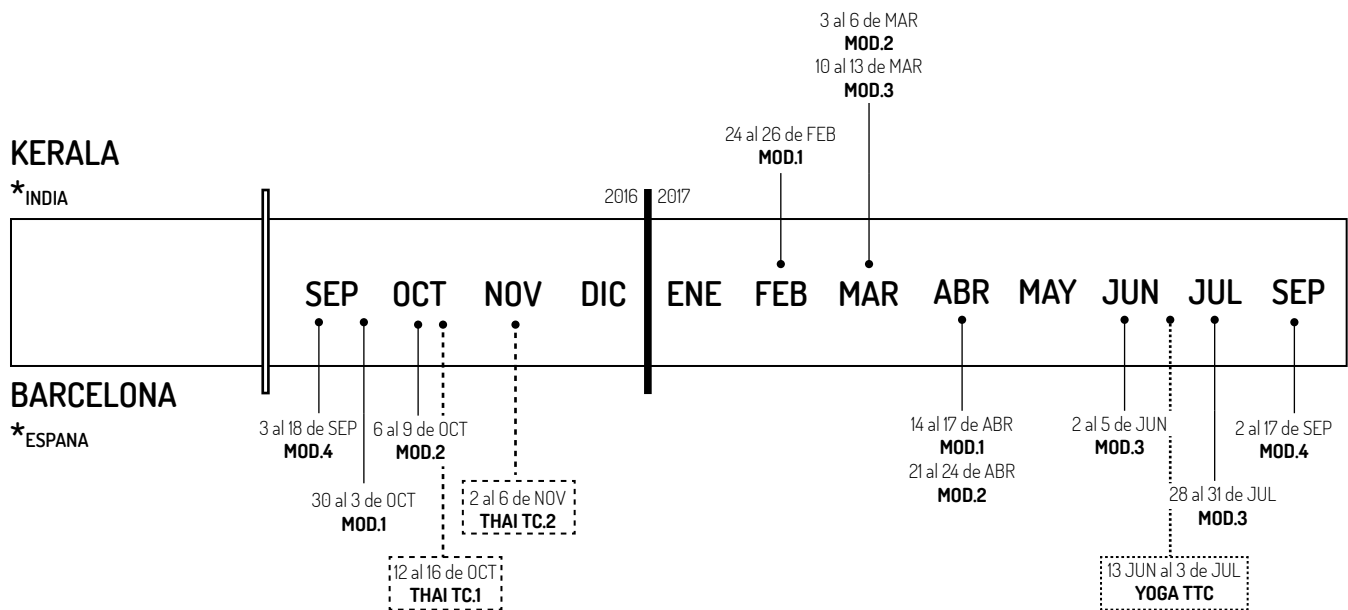
Signature



**[ACRO.YOGA.THAI]**



**CALENDARIO de formaciones 2016/2017**



**ACROYOGA**

- MOD.1 AYT módulo 1 YOGA
- MOD.2 AYT módulo 2 THAI
- MOD.3 AYT módulo 3 ACROBACIA
- MOD.4 AYT módulo 4 ENSEÑAR LA PRÁCTICA

**YOGA TTC** yoga teacher training

**THAI TC.1** formación masaje thai 1  
**THAI TC.2** formación masaje thai 2



**[ACRO.YOGA.THAI]**

Dirección: Calle Mare de Deu del Coll 76, **Metro Vallcarca**, Barcelona.  
 Telefono de contacto: **Lucas 657.27.67.22** **María 616.70.74.70**



## YOGA TTC

### Traditional flavour of yoga, small groups.

**Tulasidalam School Of Yoga Pada, India,** is announcing it's international Vinyasa Yoga Teacher Training Level -I (RYT) in Barcelona, Spain. (INSCRIPTIONS ARE OPENED for a max. of 10/12 students: [acro.yoga.thai@gmail.com](mailto:acro.yoga.thai@gmail.com)) by joining us for this program you are contributing in service to the old age women pension and medical pension programs run by our ashram in kerala, India. Lifetime membership of Tulasidalam Yoga community and Yoga Alliance certificate 200hrs.

The intensive yoga course is designed to develop an authentic firm foundation in the practice of Yoga holistically, exploring the various aspects of Yoga in daily practice in a wide range. This international yoga course will be for a max. of 12 students, with personal guidance at each step. The yoga course is of exceptionally high quality, fully comprehensive, a profound life coaching program. This yoga program guides the Hatha yoga, Ashtanga yoga, Karma Yoga and Raja Yoga levels supported by Bakthi Yoga vision.

Yoga is truly deep and is surely a personal journey. Sinduma is an experiential guide with more than 40 - 200hrs.YTTC.. teaching & guiding experience in the deep practices of asanas, pranyama and meditation. Combining the authentic ancient science of yoga with the modern physical science and putting it in practicality to find the soothing shores of peaceful living. For this some of us need personal guidance with loyalty and faith for a long term.

The 200hours yoga courses conducted by Tulasidalam are under the membership program, so you will have the facility to refresh this level anytime internationally including at the ashram in Kerala, India.( pay only food & accommodation)

1. Introduction to Patanjali Yoga Sutras, Hatha yoga Pradipika and to Bagawad Gita.
2. With asana and pranayama practice and study we will deepen the awareness of the body, mind and Self connection. The understanding of human Anatomy and physiology based on asana practice will be the guide to Yoga Therapy for physical health.
3. Yoga teacher training course is mainly aimed to help the yoga aspirant evolve with personal yogic experiences in normal day to day life. Only an experiencing yogi can be a yoga teacher.
4. Every human being have the potential and knowledge to be liberated. We help to unfold this potential in you discovering your style through a supporting open approach. (Asana Styles: Hatha traditional, Hatha Vinyasa, Ashtanga Vinyasa, & Acro Yoga)
5. This yoga program transforms experienced Yoga practitioners (minimum 2 years into Yoga path) into Yoga Teachers by coming to know your true potential through guidance.
6. A sincere desire to learn and openness to the teachings of yoga is required.
7. The yoga classes are conducted in simple English (we can offer help with spanish and portuguese).

The Sessions include:

Asana sequencing, safety techniques & alignments ;  
 Anatomy - Physiology  
 Pranayama - Mudras - Bandhas  
 Kriyas - Dharana (meditation)  
 Hatha Yoga - Ashtanga Yoga  
 Bakthi Yoga - Mantras - Chanting  
 Introduction to Yoga Scriptures  
 Acro Yoga - Yoga Thai massage  
 Voice modulation - Yoga Vocabulary  
 Class Structure - Teaching Practice  
 Ethics of Yoga teaching and teachers  
 Yoga Life style  
 Yoga Business Management  
 Introduction to Ayurveda

Daily Schedule

07:00 - 09:30 Chanting, Pranayama & Asana Practice  
 09:30 - 10:30 Breakfast  
 10:30 - 12:30 Yoga Theory  
 12:30 - 14:00 Asana alignment - Acro yoga - Yoga Thai Massage  
 14:00 - 16:00 Lunch and rest  
 16:00 - 19:00 Asana & Pranayama (practice / workshops)  
 19:00 - 19:30 Karma Yoga

Price: 1700€.

\* The students will be assisted in finding accomodation according to their budget and personal preferences.

\*The price includes Yoga sessions (practices and theories), breakfast, course manual and certificate only.

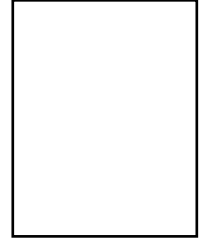


Address: Calle Mare de Deu del Coll 76, **Metro Vallcarca**, Barcelona.  
 Contact phone: **Lucas 657.27.67.22** **María 616.70.74.70**



# YOGA TTC

COLOR PASSPORT SIZE PICTURE



**INSCRIPTION** (please answer this registration form in ENGLISH)

Course Date:

Personal Information

Full Name (in block letters):

Gender: M / F:

Permanent address (as in passport):

Postal address:

Email address:

Phone no:

Date of birth:(dd/mm/yy):

Occupation:

Marital status:

Medications if any: (anti-depressants,Diabetes etc)

Emergency contact: (Address and Phone no: )

**Your yogic path and reasons:**

The information is true and complete to my knowledge.

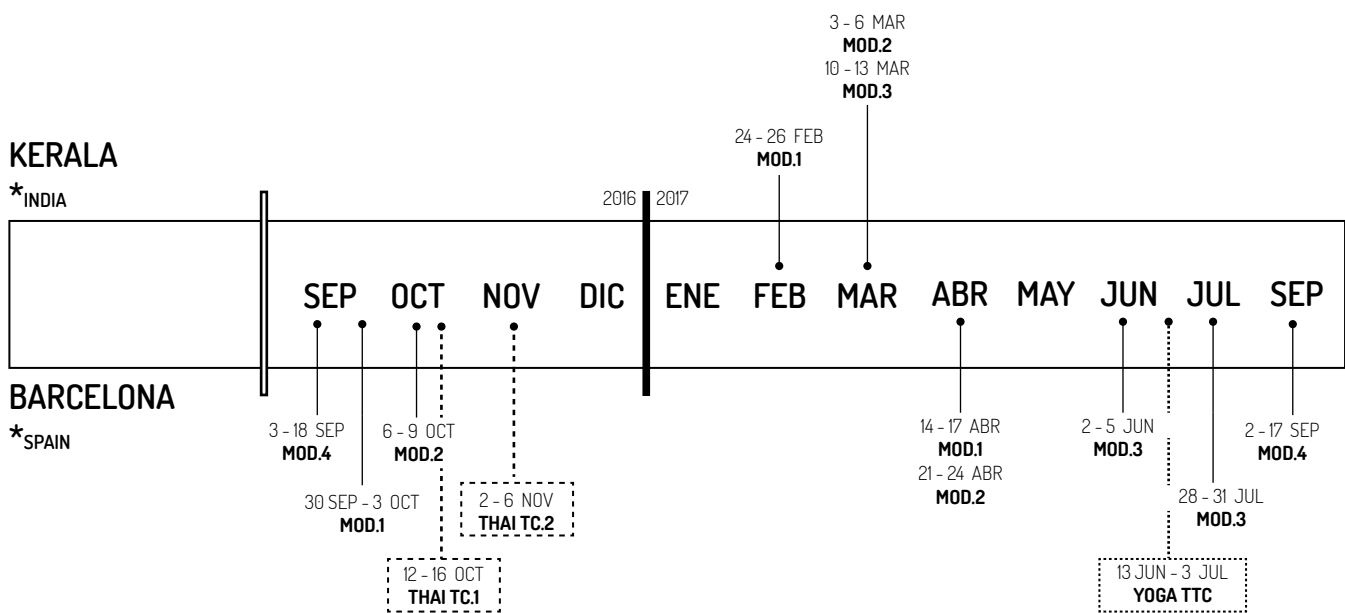
Signature



**[ACRO.YOGA.THAI]**



# ACROYOGATHAI TTC



**ACROYOGA**

- MOD.1** AYT module 1 YOGA
- MOD.2** AYT module 2 THAI
- MOD.3** AYT module 3 ACROBATICS
- MOD.4** AYT module 4 TEACHING THE PRACTICE

**YOGA TTC** yoga teacher training

**THAI TC.1** thai massage training 1  
**THAI TC.2** thai massage training 2

