TEMARIO FORMACION YOGA ALLIANCE 200H

1. HISTORIA Y FILOSOFÍA DEL YOGA

Historia clásica y moderna del yoga

El papel de la mujer en el Yoga

Las Sendas del Yoga

Textos Clásicos: Yoga Sutras de Patanjali

2. LA PRÁCTICA DE YOGA (Yoga Físico)

Las asanas: tipos de asanas, nomenclatura, ajustes y biomecánica.

Escuelas de yoga: Hatha, Sivananda, Vinyasa, Ashtanga, Integral, Yin…

Pranayama y Fisiología de la respiración.

Bandhas

Dristhis

3. RAJA YOGA (Yoga Mental)

Meditación

La Relajación

Yoga Nidra

Nada Yoga

Mudras

Cuerpo y emoción

4. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA

Anatomía aplicada al Yoga

Sistema músculo-esquelético

Sistema Nervioso

Anatomía energética y sutil: nadis, koshas, chakras…

5. PEDAGOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE YOGA

Preparación y programación de una clase

Secuenciar, la magia en movimiento