

## SOBRE EL KUNDALINI YOGA O YOGA DE LA CONCIENCIA

Es un Yoga dinámico, trabaja todos los aspectos del ser humano, lo transforma interior y exteriormente. Como toda práctica de Yoga, su finalidad es la unión de las conciencias individual e infinita. Es técnica y filosofía de vida. Incluye enseñanzas sobre salud, nutrición, relaciones humanas, psicología práctica y ofrece una visión del ser humano en relación al universo y a sí mismo. Implica abrirse a un proceso gradual mediante el cual se eleva la conciencia a través del propio esfuerzo y la voluntad. Es una práctica poderosa que permite disfrutar de una vida feliz, saludable y espiritual.

### Sobre el Ashtanga Yoga:

Indicado para incrementar fuerza, flexibilidad y encontrar espiritualidad y paz mental. Promueve todo un estilo de vida.

El sistema de Ashtanga o Yoga de los Guerreros, es vigoroso, proporciona estamina y flexibilidad a quien lo practica. Ideal para aquellos que quieren relajarse y buscan una práctica intensa, profundamente purificadora y desintoxicante. Es perfecto para adolescentes, gente joven y deportistas. Es una práctica muy vigorosa, sudas de principio a fin. Recomendada para aquellos que tienen o desean desarrollar una buena condición física.

## DURACIÓN DEL CURSO Y CERTIFICACIÓN

Cada nivel de curso, consta de 11 intensivos de fin de semana (de enero a diciembre) y 2 retiros de Yoga en la naturaleza.

Diploma otorgado por: Escuela de Yoga GuruVir.

Avalado por:

- Yoga Alliance
- Y por el Departamento de Yoga de la Universidad de Haridwar junto a Rishikesh, India.




Previamente a la inscripción del curso se realizará una entrevista personal.

Para más información:

[www.yogaguruvir.com](http://www.yogaguruvir.com)

Teléfonos: 602 564 709/ 630 131 522

 Escuela De Yoga Guruvir



# FORMACIÓN DE PROFESORES

## ESCUELA DE YOGA GURUVIR

HATHA YOGA

KUNDALINI YOGA

ASHTANGA VINYASA

### CURSOS

**Nivel I (1 año)**

Instructor de Yoga

**Nivel II (2 años)**

Profesor de Yoga

**Nivel III (3 años)**

Dominio de las técnicas de Yoga

Título avalado por



## INFORMACIÓN SOBRE EL CURSO

El Yoga que enseñamos proviene de la India y tiene sus raíces en el Hatha Yoga tradicional.

El curso está dirigido a practicantes de Yoga de todos los niveles que quieran profundizar y ampliar su práctica personal. A todas aquellas personas que deseen iniciarse o acercarse al Yoga de una forma personalizada, diferente, amable, mejorando así su salud física y emocional. A todos aquellos que deseen dedicarse profesionalmente a la enseñanza del Yoga.

Durante tu formación encontrarás un espacio de calma e inspiración donde integrar y poner en práctica en tu día a día todo lo aprendido.

Como áreas complementarias en el nivel III se abordará la práctica de Yoga para Embarazadas, Yoga para Niños, y Yoga Terapéutico para personas mayores.

## NUESTRO MÉTODO DE ENSEÑANZA

Nuestra continua formación en el Departamento de Yoga de la Universidad del Norte de India nos inspira para concebir con sensibilidad y respeto la enseñanza en la tradición maestro discípulo, adaptándonos a las innovaciones surgidas del trabajo de investigación. Practicamos siguiendo la correcta alineación y respetando el momento de cada persona.

Introducimos al alumno en la práctica de Yoga a través de las técnicas enseñadas por el maestro de Yoga hindú B.K.S. Iyengar. Ideal para aprender a realizar de forma correcta las posturas antes de ir a otros estilos. Un tipo de Yoga perfecto para personas con problemas de columna, cuello y/o espalda.

Es un método de Yoga consciente y tranquilo sin dejar de ser dinámico, fluido, progresivo y vivencial.

Mediante la práctica integrada desde la propia observación y experiencia, facilitamos la concentración mental y la consciencia del movimiento donde el alumno obtiene un claro control y comprensión sobre su respiración, su cuerpo y sus emociones.

## EQUIPO DE PROFESORES

Formado por profesores de Yoga y profesionales del sector de la medicina, anatomía, biología, música y alimentación sostenible, con dilatada experiencia en el campo de la enseñanza de esta milenaria disciplina.

## NUESTRO OBJETIVO

- Transmitir con máxima fidelidad y rigor la esencia del Yoga tradicional y profundizar en tu desarrollo de crecimiento personal.
- Intentar que encuentres el tipo de práctica que se adapte a tu edad, condición y estilo de vida.
- Y si te quieres dedicar a la enseñanza del Yoga, que puedas hacerlo con excelencia.



## SOBRE EL YOGA IYENGAR

Se centra en el correcto alineamiento del cuerpo en las posturas de modo que el alumno pueda desarrollar su percepción aumentando el conocimiento anatómico, orgánico y estructural de su cuerpo. De manera estructurada se enfatiza en la biomecánica y anatomía. Incorporamos apoyos como sillas, correas, bloques, almohadas, sacos de arena y demás elementos externos que ayudan a compensar la falta de flexibilidad inicial permitiendo que el alumno esté cómodo al hacer las posturas.

Cuando el alumno está física y mentalmente preparado comienza en la práctica y enseñanza de Kundalini Yoga y Ashtanga Yoga, prácticas que requieren fuerza, flexibilidad y un conocimiento anatómico correcto, ya que implican un constante flujo de movimientos, enriqueciendo al alumno en su calidad y excelencia a su futura enseñanza.



ॐ नमो भगवते वासुदेवाय