

FORMACION DE PROFESORES DE YOGA
DEL 11 DE ABRIL AL 2 DE MAYO DE 2010



QUERIDO AMIGO

Gracias por escoger el curso de Formación de profesores de Yoga: MartaBerryyogaTT 200h.YA.

Deseo que tu elección sea de tu agrado. Mi propósito es formarte como profesor de Yoga y ayudarte en el proceso de transformación hacia el camino del Yoga. Cuando acabe el curso habrás profundizado en tu práctica personal y tendrás todas las herramientas necesarias para emprender tu nueva profesión.

A fin de conseguir tus objetivos, para convertirte en un buen profesional, necesitaras tiempo. Como que el curso es muy intensivo, durante los 21 días necesitaras descansar y concentrarte en los estudios. Como cualquier otro proceso de aprendizaje, se requiere esfuerzo tanto mental como físico, para conseguir el éxito tendrás que:

- Leer y estudiar todo el material que se te entregara al comienzo del curso
- Familiarizarte con las prácticas personales.
- Ser puntual en las prácticas y clases
- Ser paciente contigo mismo en el proceso de aprendizaje

Instalación donde se celebra la formación

MENORCA IOGA PILATES CENTRE

Veterinarias Gomila, 12, Es Mercadal, MENORCA

TEL. 695 332 136

Horarios:

Del 11 de abril al 22 de abril

7.00 AM - 1.00 PM y 3.00 PM - 6 PM

23 -abril -6 AM hasta 2 PM.

23 (TARDE),24 Y 25 ABRIL — DIAS LIBRES PARA LEER LIBRO DE TEXTO Y TRABAJAR EN TRABAJO PERSONAL - SE PUEDE SALIR DE LA ISLA SI SE DESEA

Del 26 de abril al 2 de mayo

7.00 AM - 1 .00 PM y 3.00 PM - 6.00 PM

EL último día de curso, domingo 2 de mayo acabamos a las 2 de la tarde.

Requisitos

Seguir una dieta *sattvica* (se dará la pauta el primer día)

No fumar o beber alcohol durante la formación.

Seguir lo máximo posible los entrenamientos dados semanalmente de *NIRMANU* y *SAMANU*.

No teléfonos móviles en clase

Leer el *Bhagavad Gita* y hacer trabajo (Se entrega el libro)

Dedicar tiempo diariamente para repasar teoría

Mantener la práctica diaria de escribir tus notas

Observar 2 clases

Enseñar 2 clases

Se requiere 1 h. de *karma yoga* en el estudio.

Considerar todas las prácticas adicionales, como entrenamientos de PILATES, salidas matinales a la playa y excursiones a los bosques, para meditar y practicar, como parte de la formación

Este curso se reparte de la siguiente manera:

160 horas de enseñanza

40 horas de prácticas personales, estudios etc.

Total 200 h.

La Formación está dirigida por MARTA BERRY, directora de la formación MARTABERRY YOGA, 200h YA, formadora de profesores de yoga 200 h. YA y entrenadora personal de Pilates.

Al finalizar el curso, y después de pasar los exámenes correspondientes y pruebas de aptitud, se entrega la certificación de Formación de profesores, BASICA DE YOGA VINYASA FLOW 200H, que te permitirá federarte con la ALIANZA DEL YOGA NORTEAMERICANO -yoga Alliance- de alto Reconocimiento internacional .

NAMASTE

Marta Berry

