

# FORMACION DE PROFESORES DE YOGA



Del 10 al 30 de Septiembre, 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 los instrumentos necesarios 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

FINCA BINIXEMS, ALAIOR, MENORCA

CONTACT - [martaberry811@hotmail.com](mailto:martaberry811@hotmail.com)

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 MARTABERRYOGATT, 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*

