



Centre de Ioga L'Om

CURS FORMACIÓ DE PROFESSORS DE IOGA

Inici Octubre 2016

Formador:

- Miquel Gabarró. Formador de la UEY i AEPY. Director del Centre de Ioga L'Om de Vilafranca.

Formació reconeguda:

- Per l'Associació Espanyola de Practicants de Yoga (AEPY) i per la Unió Europea de Yoga (UEY).

Titulacions:

- Professor de l'AEPY: 500 hores, 4 anys.
- Instructor en ioga: 390 hores, 3 anys. Certificat d'accés a proves per a l'Acreditació. Titulació Oficial.

Requisits:

- Majoria d'edat, nivell d'estudis batxillerat o equivalent, acreditar mínim 2 anys de pràctica i entrevista personal.

Dirigit:

- Aprofundiment en matèries del ioga, coneixement i pràctica personal.
- Obtenir la titulació de Professor/Instructor.
- Reciclatge de professors.

Duració:

- De Setembre a Juny
- Cada curs consta de 10 seminaris presencials (un dissabte al mes), un intensiu de cap de setmana, assistència a classes setmanals i tutories.

Programa:

- D'acord amb el programa bàsic Europeu UEY (Unió Europea de Yoga), AEPY (Associació Espanyola de Practicants de Yoga) i "Qualificació Professional d'Instrucció en Ioga".
 - . Primer Curs (130 hores): mòdul bàsic, introductori.
 - . Segon i Tercer Curs (130 hores cada curs): mòdul A i B.
 - . Quart Curs (110 hores): mòdul superior i d'aprofundiment.

Professors:

- Miquel Gabarró. – Director del Centre de Ioga L'Om de Vilafranca, formador de l'AEPY, Terapeuta Manual, Instructor de Qigong.
- Josep M^a Duch. – Professor de ioga, filosofia, hinduisme i sànscrit. Autor de diversos llibres.
- Altres professors col·laboradors. – Ioga per nens, embaràs, ioga nidra, ioga no dual de Cachemira...

Lloc: a Vilafranca i Barcelona

PROGRAMA GENERAL

- Tradició hindú: historia, orígens, cultura, filosofia, literatura, mística, espiritualitat.
- Estudi de texts tradicionals: Sâmkhya, Yoga Sûtra, Hatha Pradîpikâ, Upanisad, Bhagavad Gîtâ...
- Ioga tradicional i contemporani. Escoles i tipus de ioga: Integral, Hatha, Râja, Jñâna, Bhakti, Karma, Tantra, Kriyâ, Nidrâ, Kundalinî, Mantra, Terapèutic, dinàmic/estàtic...
- Ioga Integral (Ashtânga): principis, bases, filosofia, ètica, higiene, dietètica i nutrició.
- Tècniques del ioga: posturals (pavana, karana, âsana, mudrâ), respiratòries (prânâyâma, bandhâ), relaxació, interiorització, concentració, meditació, mantras.
- Tantrisme: tantra-ioga, anatomia subtil, energètica, nadî, chakra, vâyu, kosha. Sâdhana.
- Ayurveda: ioga aplicat als tres tipus constitucionals, vata, pitta, kapha.
- Sànskrit: gramàtica, terminologia, mantra.
- Anatomia, fisiologia i patologia aplicades al ioga. Biomecànica. Cadenes musculars.
- Psicologia occidental, creixement personal, biografia humana.
- Pedagogia i didàctica del ioga. L'art d'ensenyar. Metodologia de la sessió de ioga. Disseny, planificació i direcció de sessions.
- Aplicació del ioga a diversos nivells i col·lectius: embarassades, nens, joves, gent gran, teràpia, estrès, esguena, empreses...
- Valoració, anàlisi i avaluació del practicant: probes, test, entrevista...
- Deontologia i ètica professional.
- Mètodes complementaris: massatges, Qi Gong, Reeduació Postural, Osteopatia, teràpies corporals.

Primer Curs

Inici Octubre 2016

El primer curs esta obert a tothom:

- Adreçat: a) A qui desitgi aprofundir en matèries de ioga i en la seva pràctica personal b) Curs introductor d'accés als següents mòduls formatius (A, B) per obtenir la titulació de Professor/Instructor.
- Duració: de setembre a juny.
- Modalitat: a) Periodicitat setmanal b) Un cap de setmana mensual.
- Lloc: a Vilafranca y a Barcelona

Matèries Primer Curs (mòdul bàsic):

- Principis, bases i fonaments del ioga.
- Hinduisme, tradició, filosofia i historia del ioga.
- Anatomia i fisiologia humana aplicada al ioga.
- Tècniques bàsiques del ioga: relaxació, respiració, âsana, karana, prânâyâma, concentració, meditació.
- Estudi dels texts tradicionals del ioga: Yoga Sûtra, Hatha Yoga Pradîpikâ, Sâmkhya Kârikâ, Bhagavad Gîtâ.
- Metodologia, estructura de la sessió de ioga. Disseny de sessions .
- Sànskrit bàsic.

Centre de Ioga L'Om: C/Conca de Barberà, 10 Vilafranca del Penedès.

gabarromiquel@gmail.com www.iogalom.com Tel. 659980817

