



_ FORMACIÓN de YOGA 2021-2022 _

Formación de profesores de **yoga** impartida por **María Escudero** y con la colaboración de Lucas Nunes, en **ACRO.YOGA.THAI**, en la Calle Mare de Deu del Coll 76, bajos 1, de Barcelona. El curso cumple todos los requisitos establecidos por la *Yoga Alliance International* para las formaciones de profesor de *Yoga 200hrs. RYT (registred yoga trainings)* en cuanto a horas de *asanas, pranayamas*, filosofía, anatomía, etc.

El curso busca que el alumno obtenga una comprensión profunda tanto de la filosofía como del trabajo físico que propone el *yoga*, que trabaje en su propia práctica y autoestudio, para poder así, durante los meses que dura el curso, construirse una práctica sólida y poder en el futuro ayudar a otros en su camino, si es que esa es la llamada.

Este es un curso de transformación personal, de aprendizaje sobre uno mismo y de observación del mundo desde el prisma que la ciencia del *yoga* ofrece.

En qué consiste el **CURSO**?:

Se imparten **10 módulos intensivos** de fin de semana. Todos tendrán el mismo horario/esquema excepto el último, que seguirá un formato totalmente diferente (retiro).

Estas son las fechas de los 10 módulos para el curso 2021-2022:

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------------|
| - Módulo 1: 2-3 de Octubre 2021 | - Módulo 6: 2-3 de Abril 2022 |
| - Módulo 2: 6-7 de Noviembre 2021 | - Módulo 7: 7-8 de Mayo 2022 |
| - Módulo 3: 4-5 de Diciembre 2021 | - Módulo 8: 4-5 de Junio 2022 |
| - Módulo 4: 19-20 de Febrero 2022 | - Módulo 9: 2-3 de Julio 2022 |
| - Módulo 5: 12-13 de Marzo 2022 | - Módulo 10 (RETIRO): 6-7 de Agosto 2022 |

***NOTA 1:** El alumno que no haya completado los módulos 1-9, no podrá asistir al módulo 10. Si el alumno, por imposibilidad de asistencia, se salta alguno de los módulos, podrá realizarlo al curso siguiente para poder completar su formación. Los alumnos podrán repetir los módulos abonando solamente el 30%, y el alojamiento en el caso del Módulo 10.

***NOTA 2:** Las fechas pueden sufrir algún cambio, si el grupo de alumnos y docente así lo estima oportuno.

***NOTA 3:** Si, debido a nuevos confinamientos o circunstancias excepcionales, no pudieran realizarse algunos módulos de forma presencial, se harían ONLINE, para no perder la continuidad del curso.

Estos son los **REQUISITOS**:

Los alumnos necesitan tener un mínimo de dos años de práctica de *yoga* continuada.



[ACRO.YOGA.THAI]

Dirección: Carrer Mare de Deu del Coll 76, bajos 1. 08023 BARCELONA.

Telefono de contacto: 0034 616 70 74 70



Programa diario (sujeto a cambios)

8:00-9:00h. meditación y práctica de *pranayamas*

9:00-11:00h. práctica de *asanas*

11:00-11:30h. desayuno

11:30-13:30h. teoría, preguntas y respuestas

13:30-14:30h. clínicas *asanas*

14:30-16:30h. comida y descanso

16:30-18:00h. anatomía

18:00-19:30h. laboratorio de *yoga*

19:30-20:00h. *yoga nidra*

PRECIO:

Hay diferentes planes de pago:

- El precio del curso completo es de 1500€ (un solo pago).
- El precio de 5 módulos/medio curso es de 800€ (dos pagos).
- El precio del módulo suelto/pago mensual es de 180€ (diez pagos).

* Por motivos de organización se debe reservar la plaza abonando un 20% del coste con un mínimo de 2 semanas de antelación.

* La formación será impartida en español, aunque podemos ayudar en inglés y portugués.

* No se podrán utilizar aparatos electrónicos en la sala!

* Los alumnos recibirán apuntes a completar con sus propias notas, y se mandarán pequeñas tareas de un módulo a otro para ayudarles a mejorar y prepararse para el siguiente módulo.

INSCRIPCIÓN/PREGUNTAS:

Rellena el siguiente formulario de inscripción:

<https://forms.gle/gtKfkPqJY3qTwmob8>

Responde con sinceridad, personalmente, y ponte a practicar para poder llegar al curso con la calidad física y mental necesaria!

Nos sentimos muy agradecidos por tu interés en nuestra formación.

Esperamos tener noticias tuyas pronto!

María Escudero, formadora de *Yoga*



[ACRO.YOGA.THAI]

Dirección: Carrer Mare de Deu del Coll 76, baixos 1. 08023 BARCELONA.

Telefono de contacto: 0034 616 70 74 70