

CURSO YOGA CAN DO 2018/2019

No aprendes para enseñar, practicas para vivir y compartir Yoga



LO QUE EL MUNDO NECESITA NO ES OTRO PROFESOR DE YOGA **SE NECESITA MÁS YOGUIS**

En *Yoga Can Do* sabemos que Yoga sucede fuera de la esterilla, sucede dentro de ti. Yoga se vive — conectando con tu verdadero ser.

Y desde ahí se inicia la magia de Yoga, su poder curativo y potencial de transformación.

Experimenta todo eso en este curso — desde la autenticidad y coherencia.

Estamos observando la producción masiva de profesores de Yoga, promovido por el mundo occidental y queremos **crear un cambio, ofrecer algo diferente.**

“Una mente libre de perturbaciones es yoga.” – Patañjali

Originalmente el camino de Yoga no se empezó con Asanas. Porque dominar en perfección una postura, mientras sigues practicando desde la ilusión, no es Yoga.

Yoga empieza con un cambio interior — para vivir desde la consciencia, el equilibrio y la conexión. *Yoga Can Do* (inglés: Yoga puede) representa el potencial inmenso que Yoga tiene — para sanar, para conectar y para transformar tu vida.

Es un proceso que requiere un entendimiento profundo de ti mism@ y un trabajo intensivo con tu propio ser y tu mente. Y es ahí en dónde enfocamos!

YOGA CAN DO: LA NUEVA GENERACIÓN — Sé Yoga

Con el curso *Yoga Can Do* te ofrecemos un enfoque diferente a lo que normalmente encuentras en cursos de profundización o formaciones de Yoga.

Acércate al Yoga desde el corazón y desde la verdad. Ofrecemos un espacio dónde vives Yoga, dónde eres Yogui. Y después puedes compartir (en clases) desde esa experiencia auténtica.

Para eso el curso está dividido en **dos módulos** (cada uno 100h).

Inmersión Yoga Can Do

...una profundización para tod@s

- integrar los **conceptos principales**
- entender Yoga en su completitud
- el arte de vivir Yoga: **filosofía y psicología** en Yoga
- Yoga como tu estilo de vida
- práctica intensiva de Asanas, Pranayama, Meditación, Mindfulness
- comprender la trinidad de Yoga, Ayurveda y Tantra

Curso de profesores

...comparte en clases

- didáctica y metodología para compartir en clases lo que vives y experimentas con Yoga
- profundización en **anatomía, alineamiento y ajustes**
- **desarrollo personal:** trabajar el ego, miedo y humildad para profesores
- **comunicación** yóguica en clases
- integrar la filosofía en una clase de Yoga

CURSO YOGA CAN DO 2018/2019

No aprendes para enseñar, practicas para vivir y compartir Yoga



LA ESTRUCTURA DEL CURSO

Módulo I: La Inmersión — Prepárate para vivir Yoga (oct'18 - feb'19)

El estado de Yoga no es algo que se puede observar, mirando una Asana. El estado de Yoga sucede dentro de ti. Por eso este módulo enfoca en ti y tu vivencia de Yoga.

Profundizas en tu propia práctica y la **preparación mental y psicológica** para hacer tu práctica de Asanas una verdadera experiencia de Yoga.

Experimenta el potencial transformativo y curativo de Yoga **en ti mism@ y en tu vida.**

Módulo II: Curso de profesor: Compartes desde la autenticidad (feb - jun'19)

A continuación con el módulo de profesor (febrero a junio) sigues el camino y la profundización en Yoga y otras disciplinas conectadas. Además se transmiten métodos y herramientas (siempre a través de la práctica e investigación) para poder trasladar tu vivencia de Yoga al espacio de clases.

OBJETIVOS DEL CURSO:

bases: comprender y aplicar conceptos principales en Yoga como

- sthiram sukham asanam : el principio de equilibrio
- quietud y claridad mental
- comprende tu interior: razón vs. corazón / ego vs. amor
- entender tu verdadero ser: ATMAN
- filosofía/ psicología: **preparación mental** para experimentar el estado de Yoga
- experimentar tu práctica de Asanas desde la conexión con tu interior

Entender tu interior y conectar con tu verdadero ser: de adentro hacia afuera

- ¿Quién soy? — Más allá de tu condicionamiento, lo aprendido e identificación
- entender la mente: Yoga y el cerebro
- vrittis, samskaras, vasana (filosofía/psicología en Yoga)
- percepción falsa y verdadera (Mindfulness)
- el estado de Yoga y la importancia de la quietud mental
- EGO vs AMOR : Kleshas — comprende vivir desde el corazón

Empezar a sanar: Yoga encima de la esterilla — la práctica de Hatha Yoga

- ¿qué es y porqué hacemos Asanas?
- principios: consciencia, equilibrio y conexión en tu práctica
- Los 5 elementos de Yoga para trabajar con tu cuerpo energético
- diseña tu propia práctica adaptada a tu constitución y tus necesidades personales
- Anatomía : La fascia — la red que conecta todo
- alineamiento energético

CURSO YOGA CAN DO 2018/2019

No aprendes para enseñar, practicas para vivir y compartir Yoga



Experimentar el impacto de Yoga en tu vida diaria, tu salud y bienestar:

- filosofía *aplicada* para tu vida: Yamas y Niyamas
- consciencia en tu plato: dieta y nutrición
- Ayurveda: ciencia de la vida (tu constitución, tu práctica personalizada, tu alimentación)
- comunicación : construcción de realidad a través del lenguaje/ ¿cuál es una comunicación yóguica?
- Yoga como Life Coach: Vive Yoga

Traslada tu experiencia al espacio de clases:

- comunicación no violenta en clases
- gestionar el ego y el miedo como profesor: cuándo tienes que vivir de tu vocación
- diseñar clases según los 5 elementos
- integrar filosofía en clases
- Yoga es UNO: enseñar Yoga más allá de la división en estilos
- profundización en anatomía y alineamiento (estructural y energética)

Conocemos el poder de la propia experiencia. Por eso todos los contenidos se desarrollan, investigan y exploran de forma práctica desde tu vivencia personal.

disciplinas que conocerás en este curso:

- YOGA
- TANTRA
- AYURVEDA
- MEDITACIÓN
- MINDFULNESS
- ALINEAMIENTO ENERGETICA Y ESTRUCTURAL
- TRABAJO con la FASCIA
- MEDICINA CUÁNTICA
- COMUNICACIÓN NO VIOLENTA
- ALIMENTACIÓN
- NEUROCIENCIA
- MIND BODY MEDICINE

Vive y enseña Yoga como un todo

¿QUIÉN IMPARTE LA FORMACIÓN?

La formación está creada por Joanna Menges y el apoyo y contribución de su mentora Anushree Singh de la India. Las sesiones estarán compartidas por Joanna y docentes internacionales invitados.

más acerca del proyecto Yoga Can Do y Joanna via yoga-can-do.com/?lang=es o ponte en contacto con ella: joanna@yoga-can-do.com

¿QUE MÁS INCLUYE?

- una **sesión individual de Yoga Coaching** por alumno (parte de la Inmersión)
- evaluación del crecimiento personal, recomendación y certificado de asistencia
- con tu inscripción: **acceso gratuito** a material/prácticas/tutoriales online

CURSO YOGA CAN DO 2018/2019

No aprendes para enseñar, practicas para vivir y compartir Yoga



- **apoyo** al entrar en la vida laboral; incluye:
 - información y ayuda con el "qué hago después y que oportunidades de trabajo tengo?"
 - contacto con **centros de Yoga** (nivel internacional)
 - acceso gratuito a una **plataforma de trabajo** (mundial) + beneficios
 - al terminar el curso completo configuras como profesor en la página internacional y española de yoga-can-do.com (**publicidad gratuita**)

DATOS FORMALES

DURACIÓN Y FECHAS

Cada módulo del curso tendrá lugar durante 5 fines de semana entre octubre a febrero y febrero a junio con el horario de:

Sábado y Domingo: 10.00 - 14.00 + 15.30 - 19.30

Módulo I : INMERSIÓN YOGA CAN DO

20 + 21 de octubre

10 + 11 de noviembre

1 +2 de diciembre

12+13 de enero

9+ 10 de febrero

Módulo II: curso de profesores

inicio: 23 + 24 de febrero

PRECIOS Y FORMAS DE PAGO

Puedes pagar **cada módulo** por separado con la misma formalidad:

Precio completo de los 5 fines de semana de un módulo:

1100€ (cada finde te sale a 220€, la hora 13,75€)

¿No puedes pagar en un pago único? - Posibilidad de financiación en 4 pagos

se abona un pago de reserva de 290€ antes de empezar el curso

Y 3 cuotas a 270€ con 6 semanas entre cada pago.

fecha límite para pagar en 4 cuotas (primer módulo)

Pago de reserva antes de empezar el curso: 290€

Hasta 15 de octubre: 270€

hasta 31 de noviembre 270€

hasta 15 de enero: 270€

OFERTA EARLY BIRD

hasta **20 de Septiembre**

PRECIO PRIMER MÓDULO

990€

CURSO YOGA CAN DO 2018/2019

No aprendes para enseñar, practicas para vivir y compartir Yoga



¿QUIÉN PUEDE PARTICIPAR?

El/Ella cuy@ intensión es verdadera

Este curso es para cualquiera quién busca

- comenzar un camino de transformación y desarrollo personal
- profundizar en Yoga auténtico y completo
- vivir Yoga encima y fuera de la esterilla — todos los días
- No importa si quieres impartir clases después, o si ya eres profe

Este curso es para personas quiénes quieran crear un impacto en su vida.

Por eso está de interés para practicantes que simplemente lo quieren usar para su **crecimiento personal**, igual como profesores para profundizar su conexión con Yoga.

¿Cómo puedo reservar mi plaza?

Ponte en contacto con Esana via info@esanayoga.es, y te mandamos más información, los documentos necesarios y formulario de inscripción.

ESTE CURSO ES DIFERENTE — SÉ PARTE

No seas profesor! Se Yogui!

No aprendes Yoga para enseñar, practicas para vivir!

RESERVA TU PLAZA AHORA

via info@esanayoga.es o en la recepción