

# 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](http://yoga-can-do.com/?lang=es) o ponte en contacto con ella: [joanna@yoga-can-do.com](mailto: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](http://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](mailto: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](mailto:info@esanayoga.es) o en la recepción