

CURSO YOGA CAN DO

No aprendes para enseñar, practicas para vivir y compartir Yoga



EL MUNDO NECESITA MÁS YOGUIS — Sé parte de una nueva generación de profesores

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.

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!

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.

YOGA CAN DO: LA NUEVA GENERACIÓN — Sé Yoga

CONSCIENCIA.EQUILIBRIO.CONEXIÓN
(basado en Patanjali Yoga y Hatha Yoga)

+

5 ELEMENTOS
(Ayurveda)

El método Yoga Can Do quiere

integrar

- la **esencia de Yoga**, su tradición y sabiduría milenaria
- los conocimientos de la **ciencia moderna**

combinar

- **Yoga para la salud** (enfoque terapéutico)
- y **Yoga para tu alma y espíritu** : preparación mental para el estado de Yoga: *Yogas citta vritti nirodah*

CURSO YOGA CAN DO



No aprendes para enseñar, practicas para vivir y compartir Yoga

Para proveer este doble enfoque (trabajo al nivel ser humano y ser espiritual) Yoga Can Do ofrece una estructura única de formación.

Aprende un método que te ayuda a sanar y que mantiene en buen funcionamiento todos los sistemas de tu cuerpo.

Y a la vez te permite llegar a estados de consciencia más profundas, teniendo en cuenta el propósito espiritual de Yoga: **re-conectarte con tu verdadero ser.**

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

Inmersión Yoga Can Do

*...bring your mind into the body
convierte tu práctica de Asanas
en un "vivir Yoga"*

- los conceptos principales
- entender Yoga en integridad
- filosofía y psicología en Yoga
- **práctica intensiva de Asanas, Pranayama, Meditación, Mindfulness**
- comprender la trinidad de **Yoga, Ayurveda y Tantra**
- conocer los 5 elementos de Ayurveda, Doshas y tu constitución
- prácticas para liberar bloqueos energéticos (liberar Chakras)
- prácticas mentales y meditación (**Pratyahara, Dharana, Dhyana**)
- Yoga como tu estilo de vida
- **Laboratorio de Asanas**

Curso de profesores:

*...sumérgete en el método
Yoga Can Do y aprende a usarlo*

- práctica y estudios intensos de Asanas (según método)
- **didáctica y metodología** de enseñanza
- profundización en **anatomía, alineamiento y ajustes**
- **aplicar el método:**
- cómo guiar las fases de la evolución del alumno (consciencia equilibrio conexión)
- posturas y técnicas para cada elemento y efecto energético
- **diseño de clases grupales**
- desarrollo personal: trabajar el ego, miedo y humildad para profesores
- **Prácticum** : prácticas de futuros profes

LA ESTRUCTURA DEL CURSO

Módulo I — la Inmersión : YOGAS CITTA VRITTI NIRODAH

Preparación mental y física

Los primeros 5 meses dedicamos solo a ti y a tu vivencia de Yoga. Te guío en el camino, purificamos tu sistema, creamos consciencia, liberamos la mente y establecemos equilibrio para que emerja ese estado de Yoga : conexión.

CURSO YOGA CAN DO



No aprendes para enseñar, practicas para vivir y compartir Yoga

En este curso intensivo (Inmersión) experimentamos todas las técnicas de HATHA YOGA (asanas, pranayamas, mudras, bandhas, nada), sus diferentes fases de evolución, filosofía y psicología de Yoga, anatomía funcional, Kriyas y meditación (todo de manera práctica).

Los 5 elementos te acompañan para encontrar tu equilibrio natural. De esa manera tu práctica siempre te provee bienestar y salud (terapéutico).

Además conocerás los fundamentos del método Yoga Can Do (con sus fases de consciencia.equilibrio.conexión)

La inmersión te ofrece mirar más allá de lo que es una práctica de Yoga. Que Yoga sea tu guía en la vida (Life Coach) y te lleva a conectar con tu verdadero ser.

Módulo II — curso profesor: EL MÉTODO YOGA CAN DO

Sumérgete en el método y aprende a diseñar y realizar clases holísticas.

Aquí enfocamos en la preparación de profesor y cómo aplicar el método.

Con los conocimientos y la experiencia adquiridos en la inmersión tratamos de trasladar esa vivencia al espacio de clases: ofreces desde la autenticidad. Bajo el lema: Comparto lo que vivo. Aprendemos a usar el método para desarrollar clases adecuadas y respetuosas, que guían tus futuros alumnos a una experiencia única de Yoga.

Empezarás a diseñar clases según elemento (éter, aire, fuego, agua, tierra) y según fase de evolución de tus alumnos.

Comparte y facilita a ell@s un camino hacia la **consciencia, equilibrio y conexión**.

Este módulo terminamos con un retiro de 2 días. (pregúntanos por más información)

TEMARIO Y OBJETIVOS

1. ¿Qué es Yoga? — bases de filosofía, origen y evolución de Yoga

- definición Yoga clásico (Sutras de Patanjali) y Ayurvédico
- historia de Yoga y su evolución hacia el occidente
- La mente - construcción de la realidad y tu identidad
- Cuatro caminos de Yoga
- Ocho escalones de Patanjali
- filosofía *aplicada* para tu vida: Yamas y Niyamas (antes y ahora)

2. Yoga y Ayurveda (salud humana)

- teoría de los 5 elementos — tu guía hacia el equilibrio
- características de cada elemento
- constitución personal : (Vikruti + Prakruti)
- Doshas: Vata, Pitta, Kapha
- Agni: tu fuego digestivo
- Gunas
- Alimentación en Yoga y Ayurveda

CURSO YOGA CAN DO



No aprendes para enseñar, practicas para vivir y compartir Yoga

3. Yoga encima de la esterilla — Hatha Yoga, Vinyasa y Yin

- ¿qué es y por qué hacemos Asanas?
- Sthiram Sukham — establecer y mantener equilibrio
- fases de evolución en tu práctica y de tus alumnos: **consciencia - equilibrio - conexión**
- bases y fases de la práctica según Hatha Yoga Pradipika
- diseña tu propia práctica adaptada a tu constitución y tus necesidades personales

4. El cuerpo humano: anatomía, fisiología y sistema energético

- Panchakosha : cinco cuerpos de tu ser
- cuerpo sutil: Prana, Vayus, Nadis, Chakras
- la importancia de la columna en Yoga
- anatomía funcional y alineamiento energético
- Yoga y sus efectos a los sistemas de nuestro organismo: sistema óseo, muscular, endocrino (hormonal), digestivo, respiratorio, nervioso

5. desarrollo personal y conocimiento de mi ser

- ¿Quién soy? — Más allá de mi condicionamiento, lo aprendido e identificación
- quietud y claridad mental
- comprende tu interior: razón vs. corazón / ego vs. amor
- entender tu verdadero ser: ATMAN
- vrittis, samskaras, vasana (filosofía/psicología en Yoga)
- gestionar el ego y el miedo como profesor: “cuándo tienes que vivir de tu vocación”

6. método Yoga Can Do y enseñanza (metodología y didáctica de clases)

- didáctica de enseñanza para guiar el camino de tus alumnos
- acompañar el proceso de evolución: consciencia — equilibrio — conexión
- trabajar con la matriz del método Yoga Can Do y crear clases con ella
- recibes también secuencias pre-diseñadas
- Yoga es UNO: enseñar Yoga más allá de la división en estilos

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**
- **AYURVEDA**
- **TANTRA**
- **MEDITACIÓN**
- **MINDFULNESS**
- **ANATOMÍA FUNCIONAL**
- **ALINEAMIENTO ENERGETICA**
- **TRABAJO con la FASCIA**
- **MEDICINA CUÁNTICA**
- **ALIMENTACIÓN**
- **NEUROCIENCIA**
- **MIND BODY MEDICINE**

CURSO YOGA CAN DO

No aprendes para enseñar, practicas para vivir y compartir Yoga



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 horas
- con tu inscripción: **acceso gratuito** a material/ prácticas/ tutoriales online
- **apoyo** al entrar en la vida laboral; incluye:
 - información y ayuda con el "¿qué hago después y que oportunidades de trabajo tengo?"
 - 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 10.00 - 20.00 y Domingo 10.00 - 14 .00

Por la tarde de los domingos hay:

durante la inmersión: prácticas libres y supervisadas (no obligatorias)

durante curso profesor: prácticas de los futuros profesores

Módulo I : 2019/2020

12 + 13 de octubre

8 + 9 de noviembre

14 + 15 de diciembre (retiro)

11+12 de enero

8 + 9 de febrero

Módulo II: 2020

7 + 8 de marzo

28 + 29 de marzo

18 + 19 de abril

30 + 31 de mayo

27 + 28 de junio (retiro final)

PRECIOS Y FORMAS DE PAGO

Precio completo del curso anual : 1850€ / 1750€ Early Bird*

precio por módulo: 925€ / 890€ Early Bird* para primer módulo

CURSO YOGA CAN DO



No aprendes para enseñar, practicas para vivir y compartir Yoga

*Early Birds válidos hasta 31/08/2019 y en un pago único

¿Prefieres pagar en cuotas? - No hay problema

Opción de pago en 4 cuotas

Se abona antes del curso 250€ de matrícula
Y 3 cuotas a 225€ con 6 semanas entre cada pago.
Opción cuatro cuotas solamente aplicable a los precios regulares



¿A QUIÉN SE DIRIGE ?

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 — más allá de la división de “estilos”
- vivir Yoga encima y fuera de la esterilla — todos los días
- conocer los beneficios de Yoga para tu salud, tu consciencia

Este curso es aquellos quiénes quieren crear un impacto en su vida.

Por eso está de interés para practicantes que buscan **crecimiento personal**, siendo Yoga su guía.
Y también para quiénes quieren ser **profesores**.

Ven a profundizar tu conexión con un Yoga auténtico y respetuoso, integrando tradición y evolución de esa ciencia milenaria.

¿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

Sé más que profesor! Sé Yogui!

SOLO 10 PLAZAS

RESERVA TU PLAZA AHORA

via info@esanayoga.es, en la recepción o entra en la WEB
<https://www.esanayoga.es/profesor-de-yoga-sevilla/>