

Curso de Formación de instructores de Yoga

¿Por qué ser un maestro de yoga?

"La felicidad viene cuando su trabajo y sus palabras son para beneficio suyo y de los demás". Mahatma Buda.

El camino del yoga es de continuo auto-descubrimiento, que atrae y motiva al mejoramiento personal.

Cuando usted empieza a compartir el conocimiento y la sabiduría adquirida a través del yoga no sólo ayuda a otros a crecer en los planos físico, mental, emocional y espiritual, sino que también crece con ellos. De manera que al convertirse en maestro de yoga también se convierte en un mejor estudiante; un buen maestro es aquel que está siempre abierto al aprendizaje.

Un aspecto del cual la mayoría de los practicantes de yoga se podrían beneficiar a través del entrenamiento intensivo, es la alineación. Uno puede ver una pose en televisión o un libro y saber cómo se ve, pero el saber cuáles músculos se ejercitan, donde cae el peso del cuerpo y la alineación correcta, sólo se puede aprender en presencia de un profesor experimentado que tenga el conocimiento apropiado. Incluso si usted no quiere enseñar formalmente, el asistir al curso le ayudaría a mejorar su propia práctica, porque aprendería a entrar y salir de una postura, dónde enfocarse durante el asana y cómo respirar.

Ayurveda es una ciencia hermana del yoga y en cada práctica se deben inculcar sus principios como prestarle atención a la constitución física del practicante.

Practicar yoga es bueno, sin embargo la práctica no está completa si uno no aplica las otras siete ramas del conocimiento yóguico y se centra sólo en la práctica de asanas. La formación como instructor, le da la oportunidad de practicar algo más que posturas. Se aprenden técnicas de pranayama, así como Yama, Niyama, Pratyahar, Dharna, Dhyaan y Samadhi.

Los alumnos aprenden a relajarse, desconectarse, y a meditar. Existen diversas prácticas de meditación y debe haber alguna que le siente bien dependiendo del estado en que se encuentra hoy.

En el Yoga hay muchas técnicas de aseo o limpieza y por medio de este entrenamiento usted puede aprender cómo hacer que todos los sistemas del cuerpo humano funcionen a nivel óptimo.

El sonido puede tener cualidades curativas. La sabiduría del yoga que yace en los textos antiguos ha sido muy bien organizada en los versos sánscritos que al ser cantados pueden liberar los canales del cuerpo. Como maestro de yoga usted aprendería muchos versículos que son profundos en significado y melodiosos en su vibración cuando la pronunciación es correcta.

Piense en la alegría de vivir y crecer mientras comparte y trabaja!

¿Cómo convertirse en un maestro de yoga?

Si quiere convertirse en un maestro de yoga certificado tiene que pasar por un programa de capacitación certificado y aprobado por Yoga Alliance. Usted puede ir a su página web y buscar escuelas cercanas en http://www.yogaalliance.org/school_search.cfm. Yoga Alliance ha establecido ciertos criterios para las escuelas de yoga, un buen programa es aquel que reúne los criterios relativos al número de horas de formación, la anatomía, la fisiología, la filosofía, la metodología de enseñanza etc.

¿Qué es un programa de entrenamiento de 200 horas?

En términos generales, hay dos niveles de profesores de yoga: el nivel 200 y el nivel 500. El nivel de formación 200 incluye más de 200 horas de formación en la práctica de hatha yoga, anatomía, filosofía y metodología de la enseñanza. Después de completar este extenso entrenamiento, el profesor puede agregar CYT a su nombre, que quiere decir, Maestro de Yoga certificado. Este es el primer nivel de formación que obtiene un profesor de yoga.

¿Qué es un programa de 500 horas?

Es el nivel avanzado de entrenamiento para un maestro de yoga. El nivel de formación 500 incluye 300 o más horas de formación en la práctica de hatha yoga, anatomía, filosofía y metodología de la enseñanza. Tras la finalización de ésta, un profesor puede escribir CYT 500 junto a su nombre, que quiere decir, Maestro de Yoga certificado en el nivel 500.

¿Qué es un CYT 200 o un ERYT 200?

Un profesor de yoga entrenado en el nivel 200 se convierte en un ERYT 200 después de completar 1000 horas de práctica y dos años de enseñanza. ERYT significa "maestro experimentado de yoga registrado". Del mismo modo, un CYT 500 o un ERYT 500 es un profesor de yoga que ha pasado por una formación certificada por la Alianza de Yoga en el nivel 500. Para convertirse en un ERYT 500 tienen que completar 4 años practicando y 2000 horas de enseñanza.

¿Cuánto cuesta convertirse en un maestro de yoga?

No hay precios fijos para la formación de profesores de yoga. Las diferentes escuelas cobran cuotas diferentes en función de su ubicación, los requisitos del estado, alquiler, etc. La mayoría de los entrenamientos de yoga cuestan entre 3000 y 5000 dólares. Una escuela cara no necesariamente le va a proporcionar un buen entrenamiento. Hay escuelas auténticas que quieren hacer la sabiduría del yoga accesible a cada vez más personas y por lo tanto ofrecen sus entrenamientos a precios bajos.

¿Cómo encontrar un buen programa de entrenamiento para maestro de yoga?

1. Asegúrese de que el programa esté aprobado por Yoga Alliance. Hay escuelas que dicen haber sido aprobadas pero usted puede asegurarse yendo al sitio web de Yoga Alliance. La escuela debe mostrar el símbolo RYS para los niveles de formación 200 o 500.
2. Investigue la formación, la experiencia y los antecedentes del plantel docente.
3. Pregunte por el contenido del curso o programa.
4. La escuela debe tener un catálogo, indicando claramente las políticas relativas a la forma de calificación, la asistencia y el pago.
5. La escuela debe tener un código de ética.

¿Cómo encontrar un buen maestro de yoga?

Un buen maestro de yoga debe tener las siguientes características:

1. Debe tener una sólida y auténtica formación. Si el interés en el aprendizaje va más allá de las posturas de yoga usted debe buscar un maestro formado en las escuelas tradicionales.
2. Debe reconocer que es estudiante para toda la vida. La sabiduría del yoga abarca más de 5000 años y una vida no es suficiente para aprenderlo todo. Un buen maestro de yoga es aquel que está abierto a conocer cosas nuevas, y a aprender mientras enseña.
3. Un buen maestro de yoga debe ser capaz de enseñar las 8 ramas del yoga. La práctica de las asanas es sólo una pequeña parte de lo que es el yoga. Pranayama es una parte importante y la mayoría de los maestros carecen de una práctica personal para sí mismos. Del mismo modo, todos los yamas y niyamas deben ser comprendidos y explicados a nivel práctico.
4. Un maestro preparado debe tener conocimiento del sánscrito y no temer usarlo en la clase. La mayoría de los textos yóguicos fueron escritos en sánscrito y ser capaz de leerlos y comprenderlos en el idioma original es algo muy especial.
5. El yoga es una práctica espiritual individual. Un buen maestro debe reflejar esas virtudes en su vida, debe caminar el sendero del yoga fuera del tapete, también.

Bienvenido al Programa de Formación del Profesorado de Yoga en Aurora, Illinois. Si desea profundizar en su conocimiento y práctica del Yoga o si aspira a convertirse en un maestro en ésta disciplina, únase a nosotros para estudiar a profundidad en éste curso intensivo. Este programa tiene duración de un año y las clases de yoga se imparten una vez al mes en fin de semana o durante la semana, dependiendo de la ubicación. Mediante éste, usted se volverá un practicante competente de posturas básicas de yoga, pranayama y relajación. También aprenderá la anatomía de poses, los principios de Ayurveda, las técnicas de limpieza o kriyas y meditaciones. Además, dedicará tiempo suficiente al estudio de la filosofía del yoga, canto y sánscrito.

El programa requiere un compromiso sincero por parte de los estudiantes. Los estudiantes recibirán del docente principal 170 horas de conferencias. Además, habrá 15 horas destinadas a proyectos e informes. Se requiere un mínimo 30 horas de auto-estudio para prepararse para exámenes, tareas y enseñanza.

La Certificación de Profesor de Yoga en español en Yoga Gyan Jyoti, iniciará en abril 2018

La capacitación se llevará a cabo un fin de semana por mes, de abril a febrero 2019.

Elegibilidad

El criterio para inscribirse en el programa es el tener un interés sincero, sentido de compromiso y el deseo de crecer. Se recomienda tener una práctica de yoga previa al curso de un mínimo de seis meses. Para la entrevista y la aceptación en el curso favor comunicarse con la Directora del Programa, Poonam Gupta a yogateacher.gupta@gmail.com

Curso de primavera 2018

Acompáñenos a la reunión informativa el 10 de marzo 2018

3 a 5 pm junta de información e inscripciones para el curso

Yoga Nivel 200 de Formación de Profesorado, Aurora, Illinois primavera de 2018

Las clases se impartirán un fin de semana al mes desde el sábado y el domingo

Sábado: 9:30-16:30, Domingo 9:00-15:30

Fechas:

Abril 28, 29

Mayo 10, 20

Junio 23, 24

Julio 21, 22

Agosto 18, 19

Septiembre 29, 30

Octubre 27, 28

Noviembre 17, 18

Diciembre 8, 9

Enero 19, 20

Febrero 23, 24

Talleres Requeridos:

18 de marzo Taller de Pranayama: 8:00 am a 11:00 am. \$45

14 de abril Taller de Ayurveda: 1 a 4 pm. \$50

18 de Mayo Taller de Sánscrito: 6:30-9:30. \$45

Matrícula:

Inscripción \$ 100, Matrícula \$ 2400 hasta el 10/03/2018, \$2600 a partir de esa fecha

Planes de pago disponibles.

Opción 1: Pago completo antes de 1^a clase

Opción 2: Tres pagos de \$ 870.00 el 1^{er}, 3^{er} y 6o mes \$ 2600

Opción 3: Pago Mensual US \$ 270 por mes durante 10 meses

Aplicación disponible aquí