

Curso de Formación Instructor Hatha Yoga 2017

Padmasana Center Madrid

Información Completa

Introducción.



Padmasana Center es uno de los contados centros de yoga en España apadrinado por D. Ramiro Calle Capilla, ya que vela por preservar y divulgar sin distorsiones ni dogmatismos las genuinas enseñanzas del yoga, para a través de su vasta ciencia psicofísico-espiritual ayudar a todos los seres que así lo deseen cualesquiera que sean sus motivaciones a desarrollarse y mejorarse física, mental y espiritualmente.

Lejos de cualquier ánimo de institucionalizar el yoga, de formar sin la debida cualificación o de un afán desmedido por engrosar las arcas de una empresa; nuestro propósito y deseo por contra es compartir las enseñanzas (dharma) al más alto nivel, para que puedan seguir difundiéndose, contribuyendo así al crecimiento integral del ser humano.

Ramiro Calle ha formado en España a su Directora, Violeta Arribas, como profesora de Yoga Psico-físico (hatha yoga) y yoga mental (Radja Yoga), algo que solo ha hecho en 50 años con menos de una decena de personas.

Padmasana cuenta también con el reconocimiento de una de las instituciones de yoga tradicional india, ubicada en Rsihikesh (la capital mundial del yoga), se trata de la INTERNATIONAL VISHWAGURU YOGA AND MEDITATION INSTITUTE Ved Niketan Dham Ashram,. El Ved Niketan Dham, a través de su líder espiritual Swami Dharmananda, amigo y Maestro de Violeta Arribas, apoya incondicionalmente la formación dirigida en Padmasana y junto con el centro firma del diploma final.

Nuestra visión está basada en una enseñanza libre e independiente sin seguir ningún tipo de escuela, linaje ni estilo en concreto, si no, apoyando al futuro profesor para que encuentre su propia visión del Yoga y que pueda posteriormente transmitirlo a sus alumnos.

A quién va dirigido el curso; objetivos.

A todas aquellas personas que hayan practicado hatha yoga por un tiempo suficiente para experimentar en si mismos todos los beneficios que reporta aquel y quieran compartir con el resto de forma exigente las bondades de esta ciencia adquiriendo el conocimiento pedagógico necesario a todos los niveles. Se valorará significativamente la práctica previa de meditación (radja Yoga).

También pueden optar a estos cursos aquellas personas que simplemente pretendan profundizar y reciclarse en el estudio del yoga, sin ninguna finalidad docente .

Nuestro objetivo es ofrecer a los alumnos una sólida base pedagógica tras el oportuno entrenamiento y práctica psico-físico y espiritual, para que puedan de manera solvente y segura llegar a impartir una clase de hatha yoga, o integrar los principios de la sadhana.

No creemos en Federaciones ni Certificaciones, no al menos de la forma y con el propósito por el que la gran mayoría han sido constituidas, pues aunque creamos en la seriedad, rigor y preparación exhaustiva tanto del profesorado, cursos y alumnos, creemos que las reglas en las que se basa la política actual de los llamados "títulos oficiales" es puramente un medio excluyente de monopolizar las

formaciones de Yoga, que no asegura siempre una excelencia en la transmisión y que deja fuera extraordinarios profesionales y cursos que no desean adherirse a ningún sistema o escuela, sino seguir siendo libres e independientes.

Además en última instancia, incluso uno puede ser un maravilloso profesor de yoga sin siquiera pasar por curso alguno como tal, solo con su sadhana y un buen Maestro.

Quien quiera proteger el yoga auténtico que divulgue como es éste, para que las personas amplíen su discernimiento y sepan decir No a pseudo-profesores sin la suficiente formación o a pseudo-yogas que eliminan la esencia del yoga o lo mezclan y malforman con cosas que nada tienen que ver con la ciencia de Patanjali. Un buen profesor o un buen curso, desde luego no lo va a ser por estar o no dentro de una federación u homologación, en ambos casos habrá excelentes o reprobables programas, un buen ejemplo son las formaciones de Yoga On-line "certificadas", bajo nuestro punto de vista discutible por supuesto, una verdadera aberración a la esencia del yoga genuino, que es un sofisticado sistema de enseñanza obligatoriamente presencial, si se pierde el contacto maestro-alumno, si se pierde la humanidad y la mirada directa, se pierde la esencia que está en la pre-sencia, y deja de ser Yoga. El mejor aval de nuestra escuela son nuestros alumnos y las promociones anteriores de profesores ya formados con éxito, los cuales tras cada promoción se prestan a dar su feedback del curso a los nuevos interesados por tño o mail, algo que consideramos la mejor y más objetiva fuente de información del curso. Ramiro Calle, Sonia Casado y Danilo Hernández también han recomendado y recomiendan este Centro. Si buscas una formación que cumpla con la llamada Cualificación de Instrucción de Yoga elaborada por el Ministerio de Educación junto con una serie de escuelas que no invitaron al resto en el proceso y publicada en el BOE de 4 de agosto de 2011, ESTE NO ES TU CENTRO. Si crees en el librepensamiento y quieres aprender Yoga en toda su esencia y rigor, ven primero a cercioarte y probar nuestras clases, a conocernos y a sentir que dice tu intuición sobre nuestra profesionalidad y espíritu yóguo y luego podrás decidir mejor dónde realizar tu formación o avanzar más en tu práctica, quizás en ese caso este sea tu lugar, aunque deberás decidirlo tú.

Nos gustaría para finalizar trasladarte, que si eres serio con tu práctica, pretendes descubrirte y mejorarte, debes profundizar en el yoga, sea donde sea y un día tal vez quieras compartir lo aprendido e integrado con los demás. Al buen profesor que ha recorrido primero con disciplina el camino de su conquista interior, no le faltaran alumnos o mejor (compañeros en la búsqueda), aunque no tenga un trozo de papel que le etiquete, es más importante ser profesor que tener un título.

Temario Resumido del Curso

- 1 Definición de Yoga. Historia, filosofía y sendas del yoga.
 - 1.1 Objetivo del Yoga, definiendo el Yoga
 - 1.2 Orígenes del Yoga
 - 1.3 Sendas del Yoga
 - 1.4 Filosofía de la India, Darshanas.
 - 1.5 Textos importantes. Bhagavad Gita
- 2 Yoga Sutras de Ptanjali
 - 2.1 Introducción
 - 2.2 Estructura
 - 2.3 Yamas y Niyamas

- 3 Hatha Yoga
 - 3.1 Introducción
 - 3.2 Fisiología del Hatha Yoga , pancha kosha y shariras
 - 3.3 Shatkarmas . Alimentación yóguica
 - 3.4 Asanas y sus ajustes anatómicos
 - 3.5 Pranayama (fisiología, prana, nadis, chakras)
 - Vrittis, kumbhaka, (pranayamas menores y mayores, mas de 40 técnicas)
 - 3.6 Mudras y Bhandas
- 4 Mente y meditación
 - 4.1 La mente y sus dimensiones (fisiología, samskaras, vasanas)
 - 4.2 Radja Yoga y Meditación. Practicas diarias de meditación de diferentes escuelas incluidas Vipassana y Zen.
 - 4.3 Nidra Yoga
- 5 Pedagogía en Hatha Yoga
 - 5.1 El profesor
 - 5.2 El aula. Ambiente, espacio, accesorios y requisitos necesarios
 - 5.3 Preparación previa de una clase, programación
 - 5.4 Partes de una clase estándar, variaciones y duración de las mismas
 - 5.5 Calentamiento y comienzo de una clase
 - 5.6 Fase de Asanas.
 - 5.7 Fase de Pranayama
 - 5.8 Fase de Relajación Guiada . Pedagogía de Nidra Yoga.
 - 5.9 Anatomía en Hatha Yoga, Sistema Oseo y sistema Muscular
 - 5.10 Prácticas; Impartiendo una clase al resto de compañeros con supuestos problemas de salud.

Apéndice 1: Ayurveda postulados principales, ayurveda y yoga, Yoga para cada dosha.

Apéndice 2: Psicología y Yoga

Apéndice 3: Grandes Maestros y otras vías místicas .

Apéndice 4: Meditación deambulante

Apéndice 5: Yoga y patologías

Apéndice 6: Consciencia Cósmica, estudio del origen de la vida en nuestro planeta y de introducción a la Astrofísica desde la perspectiva mística del yoga.

Información General Profesores Titulares

Violeta Arribas Alvarez. Directora del Padmasana Center. Profesora de Hatha, Radja y Mantra Yoga. Formadora de profesores y Terapeuta Ayurveda.



Aunque había practicado yoga de forma esporádica, no fue sino al reencontrarse con Ramiro Calle tras una baja laboral por ansiedad y agorafobia, cuando supo que su vida entera giraría entorno al yoga. Después de una larga temporada asistiendo asiduamente a sus clases, Ramiro Calle decide formarla como profesora personalmente, algo que en 40 años solo ha realizado con contadas personas. Posteriormente decide marchar a India para recluirse en un

ashram de Rishikesh y durante 8 meses recibir varias horas diarias de clases de yoga en diferentes estilos y con varios Maestros, para profundizar en las técnicas yóguicas y seguir aprendiendo obteniendo el título de Profesora de Yoga en el Parmath Niketan Ashram. Allí conoció a la Yogacharini Sadvi Aba Saraswati (Mataji) , Directora de las formaciones de Yoga del Parmarth, que fuera su Maestra de Pranayama, Mantra Yoga y Canto Védico, disciplina esta última en la que se especializó y que desde entonces practica a diario. Durante esa estancia y a lo largo de los años posteriores, también recibió clases y cursos con Maestros como Swami Dharmananda (meditación y filosofía), Kamal Singh (asthanga Vinyasa Style), Surinder Sing (advance hatha yoga and Iyengar style), Swami Atma Ji (filosofía y meditación), etc. En 2006 decide crear un centro donde compartir con todos las enseñanzas y bondades del yoga, y a principios del 2007 Padmasana Center es inaugurado en Madrid con gran éxito de la mano de su padrino Ramiro Calle. Viaja cada año a India dos veces para no dejar nunca de aprender y así seguir ofreciendo y compartiendo al máximo en sus clases.

Imparte conferencias, monográficos e intensivos sobre yoga y ayurveda en diferentes centros. Realiza retiros de hatha y radja yoga combinados con filosofía y senderismo. Es terapeuta Ayurveda pasando consulta en el centro para tratar todos los desequilibrios psico-físicos. Ha fondeado en las psicologías occidentales y orientales para comprender y tratar con solvencia los trastornos de ansiedad y pánico, de hecho el centro cuenta con un departamento especializado en dichos desequilibrios donde en conjunto trabajan especialistas en Yoga, meditación y psicólogos clínicos de corte humanista. Ha organizado las convocatorias anuales de las Jornadas Madriñelas de Yoga, donde ha colaborado junto a Ramiro Calle y Danilo Hernández entre otros.

En la actualidad escribe su primer libro a petición de la Editorial Anaya y su sello Oberón, sobre Yoga y Ayurveda práctico, Salud para el cuerpo, Felicidad para la Mente, donde intenta acercar ambas ciencias a personas desde cero, para alejar la enfermedad del cuerpo y la ansiedad de la mente.

Jayesh James



Diplomado como Maestro Avanzado en Hatha yoga por la prestigiosa escuela Sivananda yoga Vedantha en Trivandrum. Kerala. India. Titulado como Terapeuta Ayurvédico, y especialista en Panchakarma. Ha trabajado en diferentes escuelas y centros tanto de la India como en España. Desde hace 7 años es Maestro de Hatha yoga en Padmasana Center y terapeuta ayurvédico.

Nacido en el Sur de India en el seno de una modesta familia, muy pronto el hatha yoga llamó a su corazón y desde entonces no hay un solo día que no dedique tiempo a su práctica y también a compartir con los demás

sus conocimientos.

Su humildad, bondad y sencillez se hacen palpables al conocer a Jay, no solo es un gran hatha-yogui, sino todo un verdadero karma yogui, un alma de increíble pureza que contagia e inspira a su paso.

Otros profesores y Expertos Invitados:

Entre otros colaboradores expertos en materias de Budismo, Yoga, etc , destacamos a los siguientes profesores y reputados especialistas que impartirán seminarios , charlas e intensivos dentro del curso:

- **Enrique Gallud Jardiel**, Doctor en filología y reconocido indólogo, Profesor titular centro de Estudios Hispánicos de la Universidad Jawaharlal Nehru, Nueva Delhi. 1980-85. Catedrático adjunto, Universidad Jawaharlal Nehru, 1985-94. Experto en filosofía del hinduismo, reputado conferenciante y escritor, Ha vivido casi 20 años en India.

- **Juan Carlos Escanciano**, Psicólogo transpersonal, master en Astrofísica y humanista. Gran estudiosos de las enseñanzas de Krishnamurti. Con una visión unitaria del Cosmos y el ser humano nos llevará a un viaje hasta nuestros orígenes como especie desde la comprensión del Universo del que formamos parte.

- **Carlos Gevers**, Vicepresidente de la asociación española de quiropráctica, experto en anatomía del yoga. Doctor en Quiropráctica, graduado en 2003 Suma Cum Laude por la Universidad Life Chiropractic College West, Hayward, California., 10 años de experiencia como profesor y tutor en diversos temas que incluyen Anatomía, Fisiología, Biomecánica, Quiropráctica y otras ciencias de la salud.

Condiciones y Normativa

Nota; Esta información es orientativa. Queda reservado a Padmasana el derecho de hacer cambios en el programa y en los contenidos del mismo sin previo aviso.

Horario del curso : Sábado de 9.30 a 19.00h con 70 m para comer. Domingo de 10 a 15 horas, (se realizarán cada 2,5 h los oportunos descansos)

Fechas de los encuentros Formación 2017:

Febrero 4 y 5
Marzo 4 y 5

Abril 8 y 9
Mayo 6 y 7

Junio 3 y 4
Julio 1 y 2

Septiembre 2 y 3
Octubre 7 y 8
Noviembre 11 y 12

Diciembre 2 y 3



Coste del curso, opciones de pago.

Pago al contado bonificado para matrículas antes del 31 de Diciembre 2016, **1550 €**

Pago fraccionado bonificado antes del 31 de Diciembre **1720 €** (matrícula de 550 € para reservar plaza y 9 mensualidades de 130 €)

Pago contado para matrículas posteriores al 31 de Diciembre **1720 €**

Pago fraccionado para matrículas posteriores al 31 de Diciembre **1850 €** (matrícula de 550 € y 9 mensualidades de 144 €)

Nota: A dichas cantidades habrá de sumar el importe del retiro de Junio que se describe a continuación.

En el mes de Junio el encuentro será en forma de retiro en el la Finca La Hospedería del Silencio (Robledillo de La Vera- Cáceres) para lo cual se abonará **185 €** cada alumno independientemente de la forma de pago del curso.

EL RETIRO RESIDENCIAL es obligatorio, tendrá lugar en el CENTRO Rural La Hospedería del Silencio. El alojamiento es en bungalows compartidos y régimen de pensión completa. HORARIOS DEL RETIRO: entrada el viernes de 18,00h a 20,00h. Inicio 20,00h del viernes; Sábado y Domingo: clases, encuentros y programa del curso. Salida el domingo a partir de las 16,00h.

ADMISIÓN:

Todas aquellas personas interesadas mayores de edad, con estudios secundarios finalizados y con un estado de salud que permita la realización del curso, deberá realizar una entrevista en el centro llamando al mismo previamente, el alumno será invitado también a una clase de yoga para que pueda conocer mejor nuestro método pedagógico y nosotros sus aptitudes yóguicas. Se comunicará posteriormente si es aceptado para el curso una vez evaluado su perfil. Para inscribirse el alumno deberá haber abonado los importes correspondientes del curso, leídas todas las condiciones del mismo y rellenado la ficha de matrícula que le entregaría la secretaría del centro.

Que Necesitas Traer

El uso de antideslizante es opcional, ya que existen en el centro, así como ladrillos y cinturones de yoga. Deberá traerse ropa cómoda, material para tomar anotaciones, cojín de meditación recomendable.

Material Didáctico y Libros

Se entregará un dossier de elaboración propia para complementar mejor las clases.

Libros de texto: Los participantes deberán adquirir por su cuenta o en el centro los siguientes libros :

- Claves del Yoga- Danilo Hernández.
- Bhagavad-Gita o El canto del bienaventurado. Versión de Jose Barrio. Editorial Edaf

Material de consulta: Asimismo durante el curso se van facilitando diferentes pdf y libros electrónicos de consulta gratuita para profundizar en las diferentes materias del yoga.

OBLIGACIONES DE LOS ALUMNOS

Cada alumno deberá acudir a todos los encuentros del curso, las faltas de asistencia han de justificarse no pudiendo superar el 15 % del total de horas lectivas. Se deberá contemplar el código de conducta del centro y la ética yóguicas. Es imprescindible la puntualidad en cada seminario, y la ejecución de todas las tareas que se vayan encomendando. Cada alumno se compromete a seguir acudiendo a clases al menos dos días por semana, en el centro o en otro centro donde se imparta verdadero hatha yoga clásico con ajustes anatómicos.

Descuentos en Padmasana

Los participantes tendrán un 25 % de descuento en las clases de yoga del centro Y un 20% en las terapias ayurvédicas del mismo

Exámenes, Diploma y Certificado Como exámenes se tendrán 1 teórico y 2 prácticos, (una prueba de ejecución de distintos asanas y otro impartir una clase a alumnos regulares del centro) . Se valorará mucho la evolución del alumno durante el curso, siendo evaluado de continuo en él. Si se realizan satisfactoriamente los 3 exámenes, se concederá un diploma, en caso contrario se convocará al alumno a la siguiente convocatoria de exámenes.

En el caso de no superar las pruebas se expedirá un certificado de asistencia.

Consultar Masters en Meditación, Ayurveda, Yoga Ayurvédico, Yoga para niños y embarazadas. Los alumnos en curso de Formación de yoga también tendrán descuento del 10 % en estas otras formaciones.



Ramiro Calle y Violeta Arribas impartiendo un seminario en Padmasana Center