



Formación

Personal y/o Profesional

en Yoga con

José Luis Cabezas

En Galicia

Método Pedagógico Yoga Dinámico

La **Formación Personal y/o de Profesores Yoga Dinámico** es una presentación profunda, completa y poderosa del método de Yoga, su práctica y pedagogía. El hacer esta extraordinaria y reveladora Formación enriquecerá profundamente tu vida en general y tu práctica o enseñanza de yoga en particular. Te habilitará para practicar y enseñar todo estilo de yoga, ya que todo yoga está basado en los mismos principios.

Recomendada para todos los niveles de practicantes, desde totales principiantes a profesores de todos los estilos. Adaptada al individuo, todos encuentran profundos beneficios.

CURSO BASE 4 DÍAS, Galicia

La **Formación Personal y/o Profesional, Formación de Profesores Yoga Dinámico** es una presentación profunda, completa y poderosa del método de Yoga, su práctica y pedagogía. El hacer esta extraordinaria y reveladora Formación enriquecerá profundamente tu vida en general y tu práctica o enseñanza de actividades conscientes. Yoga en particular. Te habilitará para practicar y enseñar todo estilo de yoga, ya que todo yoga está basado en los mismos principios.

Apta y recomendada para todos los niveles de practicantes, desde totales principiantes a profesores de todos los estilos. Adaptada al individuo, todos encuentran profundos beneficios.

El **Curso Base**, de 4 días (40 horas), integrado en la formación y requisito indispensable para ella, también puede ser tomado independientemente como una magnífica y fundamentada introducción y profundización en Yoga y probar antes de comprometerse a hacer la Formación completa. A este curso hay que apuntarse con antelación.

El **Curso Base** te permitirá incorporar los principios de integridad a través de la misma metodología que aprenderás a usar y profundizar para tí y/o tus alumnos. Se aportan abundantes notas, textos y láminas gráficas de apoyo.

Contenido Práctico

Presenta y explora 50 ullolas y 65 posturas, sus principios subyacentes de acción, y sus interrelaciones.

Incluye investigación y aclaración de lo siguiente:

LA PRÁCTICA DE CHANDRANAMASKAR y SURYANAMASKAR para sensibilizar, habilitar y despertar la sabiduría intrínseca del cuerpo

EL USO DE ULLOLA para sensibilizar, despertar y desarrollar la función muscular y respiratoria, integración y la no dualidad cuerpo-mente.

EL ARTE DE LA SINCRONIZACIÓN CUERPO-RESPIRACIÓN para liberar la respiración y despertar la mente meditativa en acción.

EL ARTE DE LA INTEGRACIÓN aplicando las dinámicas de integridad a las posturas de yoga

ACLARAR Y APLICAR LOS BANDHAS: estructuralmente, desde la respiración y en combinación

EL ARTE DE LA INTERIORIZACIÓN: Pranayama y meditación en movimiento y en quietud

EL ARTE DE SECUENCIAR: diferentes secuencias y sus principios para aprender y practicar

Contenido Teórico

Exploración de los PRINCIPIOS UNIVERSALES de fondo en la práctica de yoga: unidad, nodualidad, dualidad, conciencia, gravedad, movimiento, evolución.

FISIOLOGÍA APLICADA: unidad biológica, integración de los sistemas, la nodualidad de estructura y función, neurología, unidad muscular-respiratoria, mecanismos biológicos de aprendizaje.

PRINCIPIOS BIOMECÁNICOS: funcionalidades musculares, claves estructurales, acciones esenciales.

LAS DINÁMICAS DE INTEGRIDAD principios de acción y conciencia que expresan y sustentan la naturaleza del diseño humano en todas sus profundidades y sutilezas

LAS DINÁMICAS DE ASANA principios funcionales dinámicos de acción, movimiento, estabilidad y quietud.

LAS DINÁMICAS DE PRANAYAMA naturaleza, función y relevancia de la exhalación, inhalación y transiciones. técnicas de pranayama.

LAS DINÁMICAS DE MEDITACIÓN: relación entre cuerpo, respiración, mente y conciencia. Estados de la mente meditativa.

Explora posturas y ullolas horizontales, verticales, invertidas y supinas, y xandranamaskar, en dos series Vinyasa que aportan una base clara y pragmática para la re-educación somática, a través de integración sensibilizadora.



Aprenderás las siguientes series y explorarás en profundidad sus técnicas componentes (ullola, vinyasa, namaskar, asana, bandha y pranayama):

VINYASASUXMASYA

Es una práctica gentil y suave que comienza tumbados. Permite a las dinámicas fundamentales del método de yoga ser aclaradas y asimiladas sin tensión ni forzar. Despierta y suaviza los músculos de la espalda y los huecos de las caderas. Es un vinyasa nutritivo que calma la mente y despierta el cuerpo gentilmente.

VINYASAXANDRASYA

Esta Secuencia Práctica despierta e integra la totalidad del cuerpo. Hace esto primordialmente a través de movimiento usado como preparación para quietud. Es simultáneamente una práctica suavizante y energizante. Su accesibilidad permite a las dinámicas fundamentales del método de yoga aclararse y asimilarse en un vinyasa energizante y que despierta.

Los 4 primeros días son dedicados a explorar la metodología de todos los ullola, vinyasa, asana, bandha y pranayama de las dos series. Se introduce y explora la metodología de la práctica y enseñanza, el contexto de yoga, en relación a las dos secuencias y sus técnicas, su adaptabilidad y aplicación cotidiana.

También introduciremos **VINYASASYURASYA** Esta Secuencia de Formación algo desafiante, concentra en fortalecer, abrir y movilizar todo el cuerpo. Su práctica permite refinar las 7 Acciones Universales e incorporar profundamente las Dinámicas de Integridad. Energiza y despierta el cuerpo gradual, segura y sistemáticamente.



Estos cursos cuentan con la presencia y colaboración de Julia Higginbotham-Cabezas, compañera de José Luis, profesora formadora, cuya participación, experiencia, entendimiento, y ayuda es y resulta inestimable para todos.

+ info general tutor y metodología: www.yogadinamico.info

**FECHAS para GALICIA:
PUENTE DEL 13 AL 17 DE MAYO**

Horario

Todos los días del 14 al 17 de mayo de 9.00 - 19.00 aprox (algunos días algo más)+ horas de estudio e investigación individual con el apoyo y guía de los tutores y abundante material didáctico

· Precios y formas de pago:

Curso Base 4 días: 690€
(todo incluido: formación 570 + hospedaje 120)

Pago con descuento: **640 €**
por pago anticipado, **antes del 20 de abril**

La llegada es el viernes 13 con la cena y concluye el martes 17 a las 19:00 aprox.

* módulo suelto, **fin de semana (2 días): 350 €**(todo incluido, con aportación de algún pero no todo el material didáctico, ni continuidad necesariamente en la formación o certificación)

Este curso es apto y recomendado para todos los niveles, desde totales principiantes a profesores de todos los estilos, adaptado al individuo, todos encuentran profundos beneficios.

puedes encontrar algo más de información
sobre formación y tutor
en www.yogadinamico.info
y sobre metodología
en www.yogadinamico.com

Lugar de celebración:

En **Escañoi** de la parroquia de Ambroa, en la localidad de Irixoa
de la provincia de la Coruña
www.dharmagaia.es

INSCRIPCIONES y más información:

675 580898 / 610017112
e-mail: dinamicyoga@gmail.com