

Formació en Yoga

Està oberta a persones majors d'edat amb coneixement i experiència en la pràctica del Yoga, que desitgin aventurar-se en un viatge de transformació i creixement personal, sigui per aprofundir en el coneixement de la ciència Yoga, de voler millorar-ne la pràctica, d'ampliar l'experiència de les diferents branques, o de preparar-se per a l'ensenyament i transmissió vivencial del Yoga.

EL CENTRE

El Centre de l'Artista, fundat l'any 1988, està situat en el barri de Gràcia de Barcelona. Es un espai de formació, creació, recerca personal i restitució del benestar a través de tres àrees: Yoga, Art, i Acupuntura. L'àrea de Yoga està recolzada per més de 40 anys d'experiència

L'ESCOLA

La nostra escola es projecta desde el *Yoga International Institute* inspirat per Gandhi i fundat per Swami Gushananda (Jaume Guasch) en el 1974, fundador també de la Universitat Catalana de Yoga. Els nostres formadors provenen d'aquest llinatge.



-1978-
i el camí continua, no s'atura



Es una escola de Vida amb el lema "l'important es la Persona". Els mitjans del Yoga es posen a l'abast d'aquelles persones que vulguin fer un compromís amb sí mateixos i que desitgin aprofundir en la investigació de tot el Yoga, de fer una *sadhana*, el mot *sadhana* significa "camí de Llum", llum per discernir en la investigació i en la pràctica personal. Fer un camí d'enfortiment individual traspasant les dificultats i endinsar-se de manera pràctica-pràctica en els medis i la saviesa de la ciència Yoga amb l'assessorament i el recolzament de l'equip de formadors sempre que convingui.

CURS DE FORMACIÓ EN YOGA

El curs de Formació en Yoga dóna la oportunitat de reforçar la ment, de desfer-se d'aquell pes addicional que comporta la ment ocupada i preocupada, de fer descobertes a nivell personal, de reconèixer i desprendre's de tot allò que dificulta el poder avançar. El mot "Yoga" significa unió.

La nostra formació es vivencial, l'aprenentatge es a través de l'experiència i la investigació individualitzada per Viure el Yoga, la unió, harmonia del cos-ment-emocions, de créixer en saviesa.



Ganesha, saviesa i prosperitat

EQUIP DE FORMADORS I PROFESSORS

Mestres de Yoga formats del llinatge del *Yoga International Institute* i de la Universitat Catalana de Yoga. Investigadors de tot el Yoga i persones amb fort compromís social i laboral, amb una ample comprensió de la problemàtica de la persona d'ara i aquí.

Membres de diversos grups de associacions i/o d'investigació:

- "*International Yoga Teachers Association*" (IYTA), Associació Internacional de Mestres de Yoga.
- Associació "*Yoga International Institute*". Mestres de la Universitat Catalana de Yoga.
- "Prana Yoga". investigació i transmissió de mitjans naturals per a l'equilibri, la pau i l'harmonia de totes les persones.
- Membres fundadors del "Grup Patanjali". Investigació de les Sutres de Patanjali.
- Membres fundadors del "Grup de Recerca i Investigació". Investigació i pràctica vivencial del mitjans de la ciència Yoga i la seva incidència personal i social.

DURADA i COMPROMÍS

- ✓ Es realitza en tres anys.
 - D'octubre a juny, amb dues opcions presencials: dos dissabtes per la tarda al mes, o un diumenge al mes.
 - En el mes de juliol, un cap de setmana a la natura en una masia, de divendres-tarda a diumenge-tarda.
- ✓ Cal el compromís personal de la pràctica diària de les tècniques apreses.
- ✓ Cal el compromís personal de l'estudi teòric i vivencial dels temes tractats.
- ✓ Al final dels tres anys caldrà presentar una tesina d'investigació.
- ✓ El diploma s'entregarà al completar els estudis i les pràctiques de la formació i la presentació de la tesina.

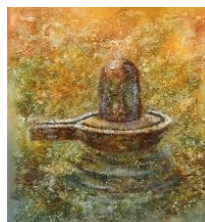


QUOTA

- ✓ Matrícula de 80€ al inscriure's. Una aportació de 110€ mensuals. Inclou el material d'estudi.
- ✓ En el mes de juliol, a la quota de 110€ caldrà sumar-li el cost de la estada a la masia.

TEMES DE LA FORMACIÓ

- ✓ Metafísica i Saviesa del Yoga
- ✓ Seminaris formatius
- ✓ Kriya Yoga (Interiorització)
- ✓ Meditació
- ✓ Hatha Yoga (asanes)
- ✓ Mitjans de relax
- ✓ Pranayama
- ✓ Mudres i Bandhes
- ✓ Kriyes, neteja per a l'harmonia del cos-ment
- ✓ Anatomia i Yoga



ACREDITACIÓ / DIPLOMA

Per a l'entrega del Diploma corresponent a la Formació en Yoga, caldrà:

- ✓ Haver completat els tres cursos de la Formació amb un mínim del 90% de les hores presencials.
- ✓ Fer exposicions i/o debats en grup de les investigacions personals dels temes i pràctiques realitzades.
- ✓ Investigació i pràctica regular personal de Kriya Yoga (Interiorització), Pranayama, Hatha Yoga, Mudres i Bandhes.
- ✓ Investigació i pràctica dels Kriyes: Jala neti, Sutra neti, Vayú neti, Kúnjala, i del Shanka Prakshalan.
- ✓ Haver presentat la tesina d'investigació.

El Diploma va acompanyat d'un Certificat de les hores dedicades a la Formació en Yoga durant els tres cursos, hores presencials, estudi i pràctica personal.

La Formació es correspon amb els mòduls regulats per els RD 1076/2012 i 1034/2011.

(També serà necessari poder acreditar un mòdul formatiu en primers auxilis (60 hores).

La titulació està avalada pel Yoga International Institute i és convalidable per la Federació Internacional de Yoga i l'European Yoga Federation.

RECICLATGE DE LA FORMACIÓ EN YOGA

Per a tota persona que havent fet una Formació en Yoga desitgi aprofundir en una o més àrees o realitzar un reciclatge complet. S'entregarà un diploma acreditatiu d'assistència.



L'ARTISTA. c/Tordera, 70. 08012 Barcelona - Telèfon 636181041
art-yoga@hotmail.com - www.art-yoga.es

