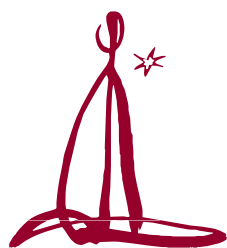


Sadhana encuentra tu centro



Formación de Profesores de Yoga



programa 2022-2023 38ª promoción año D

Yoga Clásico y Claves Energéticas

Formadores: Carlos Fiel y Carmela Valero

Tutoras: Carmela Valero y Maite Cabrero



Sadhana desarrollo humano y profesional.
alginet # 5. 46010 Valencia. 963600964 - 677419511
sadhanavalencia@gmail.com sadhanavalencia.es



Introducción

Toda enseñanza requiere, para saber poner luz a lo cotidiano, el soporte de una tradición, una visión crítica a través de los nuevos elementos que nos proporciona la ciencia, y un principio transpersonal.

¿Cómo hacer del cuerpo un aprendizaje profundo tanto en la consciencia física, en lo emocional, en lo sensible, como en la evolución personal? Es la forma de dialogar con nosotros mismos y con las tradiciones lo que nos dará una nueva visión, siempre que los principios de libertad, espontaneidad, intuición y creatividad sean respetados. Cómo liberarnos de nuestros problemas utilizando lo que somos, analizando de dónde y de qué estado partimos; esta pasión por el compartir y el observar es lo que nos ayuda a descubrir las reglas del juego.

Quando el espíritu está en paz, el estado del yoga se produce.

Esta es la definición que orienta nuestra búsqueda en el yoga, que en Sadhana entendemos como una práctica integral, una experiencia con las bases de la salud física, mental y emocional. El estado de armonía es resultado del equilibrio entre todos los elementos.

Nuestra escuela enriquece la sabiduría de la Tradición Oriental con los aportes de la Ciencia Occidental, de la pedagogía y de las modernas terapias corporales. Esta visión global del yoga contempla los distintos aspectos que hoy en día ayudan al ser humano al reencuentro consigo mismo. El resultado es una formación orientada a abarcar todos los aspectos del yoga desde una actitud didáctica, activa y abierta en su pensamiento. De esta forma, durante los cuatro años se desarrollan las distintas áreas del Yoga como disciplina: práctica, meditación, pedagogía, anatomía postural, textos sagrados, sensibilización y crecimiento personal.

Sadhana trata de transmitir desde una visión interdisciplinar los fundamentos del yoga, integrarlos de un modo pedagógico y adaptarlos a nuestra sociedad y cultura respetando la esencia de la tradición, un trabajo que seguimos desarrollando y actualizando cada año.



Formadores

Carmela Valero



Formación de Profesores de Yoga. Formación en Yoga-terapia. Master Training en PNL. Profesora de yoga y yogoterapeuta. Formadora de la escuela Sadhana en Valencia, Madrid, Zaragoza y San Sebastián. Terapeuta de Reiki y sanación manual etérica.

Carlos Fiel

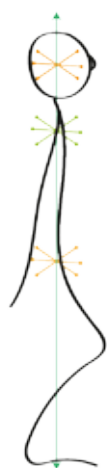


Médico. Director de Sadhana San Sebastián. Director de la escuela de profesores de yoga desde 1985. Coordina la Federación Española de Yoga.

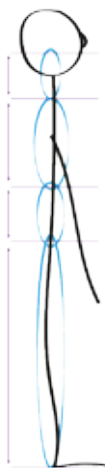
Programa general de la Formación

Dura cuatro años y se puede acceder a ella para formarse como profesor/a de yoga o para profundizar en las disciplinas del Yoga: Meditación, Respiración, Asanas, Relajación y Filosofías.

Son cuatro años (A, B, C y D) que se repiten cíclicamente. No importa en qué año empieces, al pasar los cuatro años habrás completado el ciclo.



Año A:
Pedagogía y Bases Posturales



Año B:
Autorregulación y compensación



Año C:
Biorrespiración, Pranayama y fisiología energética



Año D:
Yoga clásico y Claves energéticas



Curso 2022/2023

Año D:

Yoga Clásico y Claves Energéticas

Cada vez está más presente en nuestra realidad la idea de que el ser humano es algo más que un cuerpo físico, tangible y observable, que somos un conjunto, una unidad que se manifiesta en más de una vibración. Todo es energía. A esa energía unos la llaman chi, otros fuente de vida, y nosotros, en el yoga, prana. Esa energía proviene del sol, de los alimentos, del universo, de la mente, de las emociones, de las sensaciones, del espacio interno...

Nuestra alma es una parte de esa energía infinita que existe en el universo. Un alma que se recubre de unos hilos energéticos que, al comenzar a vibrar en una determinada frecuencia, conformarán nuestra envoltura energética. Esta envoltura va a tomar forma dependiendo de mis pensamientos, de mis emociones y de cómo me relacione con lo espiritual. Cada ser recibe esa energía, el prana, y lo utiliza y emite transformando en otra variedad de prana, combinación de la energía entrante con su propia vibración. La irradiación de cada ser es su atmósfera energética.

Hay que entender el cuerpo como un holograma biológico, es decir, que cada pequeña parte de mi cuerpo contiene la información del resto del cuerpo. Esto es así porque el cuerpo es un conjunto de subsistemas que están constantemente interrelacionándose. Cualquier alteración del conjunto armonioso del cuerpo tiene su origen en el campo de la energía que compone la integridad. Hablar de cuerpo etérico, de los nadis, de los chakras, es entender la total integración del ser humano en lo universal.

La conciencia y la vida penetran en el ser humano por siete corrientes de energía luminosa y sonora, a las que denominamos chakras. Estos puntos irradian sin cesar la energía, cuya finalidad es mantener y conservar la vida, así como permitir que la conciencia se exprese. El trabajo del yoga, en su conjunto, tiene la finalidad de armonizar y equilibrar la energía en los chakras.

Durante este curso, cada seminario tendrá como tema principal un chakra, que se estudiará y trabajará a través de series de Hatha Yoga, ejercicios, meditación, juegos de sensibilización y relajación. Este trabajo se complementará con teoría sobre el cuerpo energético (pranamaya kosha) y sobre los chakras. Además, seguirán estando presentes los espacios de meditación y filosofía, trabajando con el cuarto libro de los Yoga Sutras de Patanjali (Kaivalya Padah), y por último el espacio de bases posturales profundizando en otros diez asanas.



TEMARIO GENERAL

- El sistema energético vital humano
- La anatomía sutil: chakras, nadis y koshas
- Este estudio lo realizaremos desde la visión simbólica, energética y fisiológica en el seno del cuerpo. Así como sus aspectos más relevantes, psicológicos y meditativos.
- La visualización creativa como medio de autosanación.
- El sonido y el canto como meditación y armonización de los chakras

Los aspectos concretos del programa se detallarán a lo largo del curso.

Se puede consultar el programa de los cuatro años y otros aspectos generales de la Formación en la web de la Federación: www.yogasadhana.eu

SEMINARIOS DE FIN DE SEMANA

0 -	16, 17 y 18	Septiembre	Carmela Valero
1 -	14, 15 y 16	Octubre	Carlos Fiel
2 -	18, 19 y 20	Noviembre	Carmela Valero
3 -	16, 17 y 18	Diciembre	Carlos Fiel
4 -	20, 21 y 22	Enero	Carmela Valero
5 -	17, 18 y 19	Febrero	Carlos Fiel
6 -	24, 25 y 26	Marzo	Carmela Valero
7 -	21, 22 y 23	Abril	Carmela Valero
8 -	19, 20 y 21	Mayo	Carmela Valero.
9 -	16, 17 y 18	Junio	Carmela Valero.

ASPECTOS A DESTACAR DEL CURSO 2022-2023

- En los seminarios 1, 3 y 5, impartidos por Carlos Fiel, el viernes tendrá lugar una conferencia pública a las 20:30h sobre aspectos relacionados con la temática del yoga, siempre que las circunstancias de la pandemia lo permitan.

- Los 10 seminarios se celebrarán presencialmente en Sadhana siguiendo los protocolos de seguridad marcados por las autoridades sanitarias mientras dura la pandemia del COVID19.

En el caso de vernos obligados por causas de fuerza mayor a suspender algún seminario, éste se impartirá en modo virtual en las mismas fechas programadas y sin que varíen las condiciones económicas.



HORARIOS FIN DE SEMANA

Viernes	de 18:30 a 21:30h.
Sábado	de 8:30 a 14 y de 16:30 a 20:30h.
Domingo	de 8:30 a 14:30h.

Encuentros personales (previa cita) **Viernes** de 16:30 a 18:30h.

Nota: Estos horarios pueden variar en función de la dinámica de trabajo y las necesidades del grupo. Especialmente, las horas de finalizar pueden alargarse.

ENCUENTROS DE SEGUIMIENTO Y SUPERVISIÓN

Coordinados por Carmela Valero, son encuentros grupales entre seminarios con el objetivo de:

- Potenciar la dinámica de grupo y la comunicación.
- Revisar dificultades, plantear dudas y resolver problemas.
- Estimular vuestra dedicación.
- Prácticas individuales y seguimiento pedagógico.
- Profundizar en la comunicación y compartir las vivencias desde un espacio de escucha y apoyo.

Aunque es un espacio voluntario es muy conveniente asistir; se aclaran muchas dudas y se refuerza y potencia el aprendizaje.

CURSO DE VERANO Y VIPASSANA

Sólo es obligatorio asistir a un Curso de Verano y a un Vipassana durante los cuatro años que dura la Formación. En estos cursos no se incluyen contenidos formativos del programa que se imparte a lo largo de los 10 seminarios. Será preciso pagar los gastos de coste del curso más la estancia, que determine la Federación Sadhana. Los detalles concretos de organización, lugar de celebración, temas del encuentro, etc. se facilitarán más adelante.

TITULACIÓN

El programa general del curso se ajusta a la normativa de la Unión Europea de Yoga, entidad a la que pertenece nuestra Federación Sadhana. Al final de la Formación y previo cumplimiento de los requisitos establecidos (asistencia, trabajos y pruebas requeridas) se obtiene el título de nuestra Escuela de Formación de Profesores Sadhana, Yoga Sin Fronteras.



CONDICIONES ECONÓMICAS

MATRÍCULA: **150 €** de inscripción en la Escuela (sólo el primer año).

PRECIO CURSO 2022-2023: **1400€** (IVA incluido) en 10 mensualidades de 140€.

Al matricularse, el alumno se compromete a pagar este coste anual, aunque falte a algún seminario.

La formación completa está dividida en 4 cursos escolares. Un curso completo (de Septiembre a Junio) tiene establecido un coste integral que incluye:

- Seminarios de fin de semana.
- Encuentros de seguimiento y supervisión.
- Entrevistas personales.
- Cuota de socio de la Federación Sadhana durante los cuatro años.
- Apuntes de la escuela y material contemplado en el curso académico (salvo bibliografía extra).

No está incluido en el precio de la formación el coste del curso de verano, ni el vipassana.

FORMA DE PAGO: Los pagos se realizarán en efectivo los viernes por la tarde, y excepcionalmente el sábado a primera hora.

NORMA OBLIGATORIA: Se abonará el coste total de la formación, aunque se falte a algún seminario. En caso de inasistencia a algún curso, éste quedará pagado al siguiente seminario.

NOTA: Cualquier aspecto de este programa en lo referente a contenidos, estructura organizativa, horarios, puede estar sujeto a variación si las necesidades didácticas o la dinámica del grupo lo requiere. La organización se reserva el derecho de alterar cualquier aspecto de la programación si acontecieran circunstancias extraordinarias de fuerza mayor. Por supuesto tratando siempre de adaptarse a las necesidades y requerimientos del alumnado.

RECONOCIMIENTOS

La escuela Sadhana lleva 40 años formando profesores de yoga por toda España. Es miembro de pleno derecho y está reconocida por la Unión Europea de Yoga, y es miembro fundador de la FEDEFY, órgano que integra las distintas escuelas y federaciones nacionales de yoga, que rige la adecuación de la formación de profesores a los requisitos del ministerio para obtener la certificación de Profesor de Yoga y establecer las líneas maestras de los programas de formación.



Union Européenne de Yoga
European Union of Yoga

www.europeanyoga.org



FEDEFY
FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE ENTIDADES FORMADORAS DE YOGA

fedefy.org



c/Alginet 5, Valencia 963600964 - 677419511

sadhanavalencia.es

sadhanavalencia@gmail.com