

CURSO FORMACION HATHA YOGA

ACADEMIA CHILENA DE YOGA



INDICE

INTRODUCCIÓN.....	2
FECHAS Y HORARIOS.....	3
TEMARIO GENERAL.....	4
SISTEMA DE EVALUACION.....	7
CALIFICACION Y CERTIFICACION.....	7
COSTO GENERAL DEL CURSO.....	8
REQUISITOS.....	9
COMPETENCIAS.....	9
PROCESO DE MATRÍCULA.....	10
BENEFICIOS.....	10

INTRODUCCION

El Curso de Formación de Instructores de la Academia Chilena de Yoga es una propuesta de Desarrollo Integrativo basada en Principios Filosóficos Clásicos, Valores Laicos, Elementos Técnicos Tradicionales y en la búsqueda objetiva y significativa de la verdad bajo una mirada Humanista; pretende desarrollar una actitud de profesionalismo y perfeccionar las capacidades y competencias en la enseñanza y transmisión de las técnicas de Yoga, en un clima de respeto y tolerancia por las cualidades y capacidades individuales, privilegiando el trabajo en equipo y el espíritu crítico de la realidad; proceso apoyado por una adecuada formación valórica acorde con los objetivos que persigue esta ciencia milenaria.

La Academia Chilena de Yoga tiene por objeto la formación de instructores de Hatha yoga. Posee más de 15 años formando instructores, liderando la formación, con más de 1200 instructores egresados.

La Academia se caracteriza por:

- Su profesionalismo y exigencia académica
- Formar profesionales con espíritu de servicio social (reflejado a través del desarrollo de Yogalukas que ha acercado el yoga a las personas)
- Contar con la única biblioteca especializada en yoga, con más de 2000 textos, a nivel nacional.
- Disponer de una infraestructura de 3 centros de entrenamiento técnico en Santiago (Providencia, Las Condes y Ñuñoa), con todo lo necesario para impartir clases
- Poseer más de 100 clases semanales para práctica, de lunes a domingos
- Poseer un curso con 700 horas, en 4 semestres.
- Formar profesionales que poseen la capacidad de enseñar y transmitir las enseñanzas del yoga contando con las herramientas necesarias
- Ser el curso de formación que se acerca más a una carrera formal. Mostrar malla curricular. Todos los ramos tienen evaluaciones y requisitos de asistencia
- Poseer certificación de la Federación Internacional de Yoga

Es un curso para aquellos que no solo buscan capacitarse como instructores de yoga, sino también para individuos buscando profundizar su práctica y comprensión de las enseñanzas de Yoga.



FECHAS Y HORARIOS:

El curso comienza en Marzo 2020 y finaliza en Diciembre 2021 (duración dos años)

Inicio clases: 9 de Marzo 2020

Contamos con tres cursos cuyos horarios de clase son:

- Curso 79: Providencia. Lunes y Miércoles de 09:30 a 11:45 hrs. (Últimos cupos)
- Curso 80: Providencia. Martes y Jueves de 20:15 a 22:30 hrs.
- Curso 81: Providencia. Lunes y Jueves de 20:15 a 22:30 hrs



TEMARIO GENERAL

1. PRIMER SEMESTRE (9 DE MARZO AL 18 DE JULIO DE 2020)

– INTRODUCCIÓN A LA TEORÍA Y TÉCNICA DE YOGA (54 horas pedagógicas): Fundamentos Generales de Hatha Yoga, Teoría General de Asanas, Técnicas Físicas de Nivel Principiante, Definición Clásica, Aplicación Técnica Dinámica y Estática Básica, Clasificación General y Glosario de Nivel Principiante. Docentes: René Espinoza, Andrea Conca.

– INTRODUCCIÓN A LA HISTORIA Y FILOSOFÍA DE YOGA (54 horas pedagógicas): Orígenes históricos, Fundamentos Filosóficos, principales corrientes de pensamiento; Psicología y Fisiología del Yoga, estructura de la mente y del aparato energético, corrientes y centros energéticos, meditación. Docente: Oscar Castillo Cano.

-SEMINARIO VALORES UNIVERSALES:

– 75 HORAS PEDAGÓGICAS DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO:

(Vacaciones de Invierno del 19 de Julio al 2 de Agosto de 2020)

2. SEGUNDO SEMESTRE (3 DE AGOSTO AL 19 DE DICIEMBRE DE 2020):

– INTRODUCCIÓN A LA TEORÍA Y TÉCNICA DE YOGA II (54 horas pedagógicas): Teoría General de Pranayama, Técnicas Respiratorias de Nivel Principiante, definición clásica, aplicación técnica, clasificación y efectos generales; teoría, aplicación y clasificación básica de Vinyasa; Teoría general de Dhyanam, Técnicas Meditativas de Nivel Principiantes, definición clásica y clasificación general; Yoga Bheda, Autoanálisis y preparación de práctica personal. Docentes: René Espinoza, Andrea Conca.

– INTRODUCCIÓN A LA ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA GENERAL (54 horas pedagógicas): Estructura ósea y muscular, órganos, glándulas, nervios y sistemas, introducción a la biomecánica aplicada y fisiología general. Docente: Camila Grimau, Daniela Flores.

– SEMINARIO METODOLOGÍA PARA EL INSTRUCTOR DE YOGA. Francisco Rivera.

– 75 HORAS PEDAGÓGICAS DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO.

(Vacaciones de Verano del 20 de Diciembre de 2020 al 7 de Marzo de 2021)

3. TERCER SEMESTRE (8 DE MARZO AL 17 DE JULIO DE 2021):

– INTRODUCCIÓN A LA TEORÍA Y TÉCNICA DE YOGA III (108 horas pedagógicas): Modelo educativo básico, Introducción a la Ética para la Instrucción en Yoga, Metodología técnica aplicada en la clase de Yoga. Docente: René Espinoza.

– SEMINARIO INTRODUCCIÓN A LA EXPRESIÓN VOCAL Y GESTUAL. Yolanda Lopez.

– SEMINARIO TÉCNICAS DE RELAJACIÓN (YOGA NIDRA). René Espinoza.

– SEMINARIO INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA LAS 3 ETAPAS DE LA VIDA. Sandra Novoa.

– 75 HORAS PEDAGÓGICAS DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO.

(Vacaciones de Invierno del 18 de Julio al 1 de Agosto de 2021)

4. CUARTO SEMESTRE (2 DE AGOSTO AL 18 DICIEMBRE DE 2021):

– CURSO ALINEAMIENTO CORPORAL, AJUSTES Y USO DE IMPLEMENTOS (45 horas pedagógicas): líneas de energía y círculos de movimiento, ajustes y uso de implementos, corrección y análisis a la práctica de asanas estáticas, de Yoga Nidra, Pranayama y Dhyanam; Introducción al Modelo de Intensificación Energética, Taller de desarrollo de clases, análisis de ficha técnica. Docente: René Espinoza.

– SEMINARIO INTRODUCCIÓN EMPRENDIMIENTO Y GESTIÓN. Andrea Conca.

– SEMINARIO MANEJO DE PRIMEROS AUXILIOS EN LA SALA DE YOGA. Lissette García.

– 75 HORAS PEDAGÓGICAS DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO.

CURSOS ELECTIVOS DE 4 SEMESTRE:

– CURSO YOGA PARA LA TERCERA EDAD (54 horas pedagógicas): Fisiopatología, psicología de la Persona de la Tercera Edad, Aplicaciones técnicas para la Tercera Edad. Docentes: Camila Grimau, Andrea Conca, Francisco Rivera.

– CURSO YOGA INFANTIL (54 horas pedagógicas): Desarrollo psicológico de la Infancia, desarrollo psicomotor aplicado al Yoga Infantil, Técnicas de Yoga Infantil. Docente: Oscar Castillo Cano.



– CURSO YOGA PRE NATAL (45 horas pedagógicas): Aplicaciones técnicas según etapa de desarrollo del embarazo. Docente: Andrea Conca, Francisco Rivera, Fernanda Carvalho.

El arancel del 4 semestre contempla el ramo de Alineamiento corporal y una especialización; Yoga Infantil, Yoga Pre Natal o Yoga para la Tercera Edad; tomar una segunda o tercera especialización tendrá valor adicional el que se anuncia oportunamente.

TALLERES OPTATIVOS

- INTRODUCCIÓN AL CANTO VÉDICO.
- INTRODUCCIÓN AL ARTE MARCIAL DE LA INDIA.
- INTRODUCCIÓN A LA DANZA CLÁSICA DE LA INDIA.
- INTRODUCCIÓN AL AYURVEDA Y MASAJE AYURVÉDICO.

Los talleres optativos se programan en cada semestre según disponibilidad de sala y docente, son de exclusiva participación de los estudiantes del Curso de Formación de Instructores y se pueden elegir según su área de interés.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

- Test de medición de logros. (Pruebas escritas de alternativas, selección múltiple, términos pareados, desarrollo, etc.)
- Trabajos de aplicación e investigación.
- Observación y corrección directa del Profesor.
- Práctica Profesional Intermedia y Servicio social (Karma Yoga).
- Examen de aplicación teórico-técnica.

CALIFICACIÓN Y CERTIFICACIÓN

Se da por aprobado el Curso de Formación de Instructores de Yoga de Nivel Principiante a quienes obtengan:

- 1.- 5.0 promedio final, aprobando todos los ramos del programa.
- 2.- 80% de asistencia a todos los seminarios teórico-técnicos.
- 3.- 300 horas pedagógicas de Entrenamiento Técnico.

COSTO GENERAL DEL CURSO

Matrícula General \$ 200.000.- (sólo se paga una vez, incluye los dos años de estudio, facilidades de pago); Arancel General \$ 2.800.000.- (facilidades de pago, se puede pagar en 20 cuotas fijas de \$140.000.- mensual; valor total del curso).

!!!
iii **IMPORTANTE** **!!!**
EL PAGO DE LA MATRÍCULA NO CONTEMPLA DEVOLUCIÓN, YA QUE RESERVA UN CUPO E IMPLICA EL USO DE UN SERVICIO.

EL CURSO ESTÁ DIRIGIDO A

- 1.- Todas las personas que quieran profundizar en la Filosofía y Técnicas del Yoga y tengan la motivación por enseñar.
- 2.- Profesores de Educación Física y Danza, Personal Trainers y Profesionales de la actividad física, en general que deseen incorporar los conocimientos del Yoga en sus respectivas disciplinas.
- 3.- Instructores de Yoga de otras tradiciones que deseen incorporar la metodología de la Academia Chilena de Yoga.

REQUISITOS

- 1.- Mínimo 18 años.
- 2.- Mínimo 4° año de enseñanza media.
- 3.- Salud Compatible. (no tener ninguna enfermedad crónica y/o invalidante)
- 4.- Contar con correo electrónico y teléfono celular.

COMPETENCIAS

Quienes aprueben el Curso de Formación de Instructores de Nivel Principiantes serán capaces de:

- 1.- Preparar, Dirigir, Corregir y Evaluar clases de Hatha Yoga Dinámicas (Vinyasa Yoga) de Nivel Principiantes (Basadas en el estilo Ashtanga Vinyasa Yoga)
- 2.- Preparar, Dirigir, Corregir y Evaluar clases de Hatha Yoga Estáticas (Alineamiento Corporal y Uso de Implementos) de Nivel Principiantes (Basadas en el estilo Iyengar Yoga)

PROCESO DE MATRÍCULA

Para matricularse en los cursos Códigos 79 y 80 el (la) estudiante debe presentarse personalmente en cualquiera de los 3 centros de la Academia Chilena de Yoga en horario de oficina: Pedro de Oña 97 en Ñuñoa, Eliodoro Yañez 820, Providencia y Av. Las Condes 6728 en Las Condes, portando su cédula de identidad y el monto de la matrícula, la cual puedes pagar con redcompra, transferencia, efectivo o cheque.

EL CURSO INCLUYE

1.- Entrenamiento técnico en clases regulares en los 3 centros de entrenamiento técnico de la Academia Chilena de Yoga (1 clase al día de lunes a domingo, durante todo el desarrollo del curso, incluidas las vacaciones y feriados, excepto feriados irrenunciables.)

2.- Programa introductorio (consistente en asistencia a clases de entrenamiento técnico desde el 2 de Enero al 8 de Marzo de 2020, excepto feriados irrenunciables y actividades extra-programáticas).

3.- Kit de bienvenida (YogaMat y carpeta para apuntes).

4.- Set completo de apuntes (Hatha Yoga, Ficha técnica, anatomía, fisiología, biomecánica, pedagogía, filosofía e historia del Yoga, etc.)

5.- Uso de Biblioteca (sistema de préstamo y consulta de más de 2000 textos, archivos de audios y videos).

6.- Práctica profesional para estudiantes destacados.

AL APROBAR EL CURSO SE OBTIENE

* Certificado de Egreso (que acredita la capacitación, concentración de notas e informe de asistencia).

* Diploma de la Academia Chilena de Yoga que otorga el grado de Instructor(a) de Yoga de Nivel Principiante.

* Diplomas de Acreditación de Especialización.

* Diploma de la Federación Internacional de Yoga.

* Pertenecer al registro de Instructores Certificados de la Academia Chilena de Yoga publicado en nuestra página web.

- * Pertener al registro Internacional de Instructores de Yoga de la Federación Internacional de Yoga.
- * Usar el Patrocinio de la Academia Chilena de Yoga.
- * Usar las páginas de redes sociales de la Academia Chilena de Yoga para publicitar sus clases.
- * Descuento permanente en YogaMats en tienda TodoYoga.
- * Acceso a Uso de Salas de Yoga para clases (arriendo exclusivo a Instructores de la Academia)
- * Opción de programa de práctica profesional para estudiantes destacados a realizar en las clases regulares de la Academia Chilena de Yoga.
- * La opción de continuar estudios a través de los Cursos de Especialización.
- * La opción de continuar estudios a través del Curso de Profundización de Nivel Intermedio.



ACADEMIA CHILENA DE YOGA

PEDRO DE OÑA 97, ÑUÑO A, METRO
IRARRÁZ AVAL

AV. LAS CONDES 6728, LAS CONDES,
METRO HERNANDO DE MAGALLANES

AV. ELIODORO YAÑEZ 820,
PROVIDENCIA, METRO SALVADOR.

FONOS: 332426248 – 228336659 –
223467143