

200 Horas de Formación en Yoga

# Yoga Sikha Sankalpa y el Arte de Ser Humano

Certificación Internacional Yoga Alliance



## INFORMACIÓN GENERAL

### Integrando el yoga en tu vida: conocimiento, práctica y sabiduría

El yoga fomenta la adopción de prácticas diarias para mejorar la salud, el equilibrio y el bienestar. Sin embargo, para realmente integrar el yoga por completo en tu vida, es esencial combinar el conocimiento con otras formas de apoyo. Esto te permitirá tener una mejor comprensión de tu situación actual y de tus metas en el camino del yoga.

Además, es crucial mantener la mente abierta a la variedad de sabiduría que ofrecen los distintos estilos y enfoques de yoga. No basta con adquirir conocimientos; es necesario ponerlos en acción. Esto implica integrar la ciencia, la espiritualidad y la filosofía en tu ser y en tus acciones para lograr un verdadero crecimiento.

Durante este proceso de aprendizaje, descubrirás cómo aplicar estos conceptos en tu día a día para transformar tu vida. Al observar tanto hacia adentro como hacia afuera, y al reconocer la interconexión de todas las cosas, podrás incorporar plenamente las enseñanzas del yoga en tu rutina cotidiana.

---

### Asumir la responsabilidad como instructor o practicante de yoga

Ya seas un maestro de yoga, un profesor o simplemente un individuo consciente, es importante reconocer la responsabilidad que conlleva la práctica. En el mundo actual, es esencial asumir esta responsabilidad en todos los aspectos de la vida.

Esta formación de yoga se caracteriza por una variedad de cualidades, que incluyen intensidad, eclecticismo, empirismo, corazón, ciencia, integración, humanidad, creatividad y años de experiencia. En resumen, es un programa completo que promete desafiarte e inspirarte. Si tu interés es llevar su práctica al siguiente nivel, te invitamos a unirse a nosotros.

---

## Conoce a los instructores

### Live Yoga & Health Escuela de Yoga

Establecido en 2017, siempre ha sido un lugar para el yoga y el bienestar. Nuestro espacio fue creado con el entendimiento de que no existe una receta única para la felicidad y el bienestar, y

que cada uno debe descubrir su propia fórmula. Nuestra metodología enfatiza los aspectos emocionales y energéticos del bienestar (a través del cuerpo físico) y fomenta el crecimiento espiritual para ayudar a las personas a lograr una sensación más profunda de plenitud.



Fundador y director de Live Yoga & Health se ha dedicado a la práctica y enseñanza del yoga y la meditación desde 2004. Ha practicado diversas formas de yoga y explorado campos complementarios como la psicoterapia, la medicina china y las terapias alternativas. Su experiencia radica en técnicas de respiración y Pranayama. Está certificado con Yoga Alliance como E-RYT 500 & YACEP, desde 2017.



Co-Fundadora y directora de Live Yoga comenzó a practicar yoga en el año 2000. En 2010, se sintió obligada a compartir su pasión con los demás y comenzó a enseñar yoga con la intención de promover la curación. Es profesora certificada de Kundalini Yoga, Nivel 1 y 2, acreditada por KRI desde 2016 y 2023. Además, es Profesora Certificada de Yoga Alliance, poseyendo las designaciones RYT 500 y YACEP desde 2021.

## Características de nuestro programa de formación de profesores de yoga

Nuestro programa ofrece una variedad de beneficios diseñados para ayudarlo a avanzar en tu práctica de yoga. Éstas incluyen:

- Certificación internacional por Yoga Alliance
- Entrenamiento práctico en múltiples estilos de yoga.
- Exploración de la conexión entre la filosofía experiencial y la enseñanza teórica del yoga

- Prácticas de yoga, meditación y pranayama.
- Clases con un número reducido de alumnos para garantizar una atención personalizada.
- Apoyo integral durante todo el proceso formativo.
- Oportunidades para participar en Karma Yoga con comunidades locales en Ecuador.

## Niveles de experiencia

- Principiantes
- Intermedio
- Avanzado



## Nuestro programa: un enfoque integral de la práctica del yoga

La Formación en Yoga Sikha Sankalpa cumple con los requisitos del entrenamiento de yoga convencional y al mismo tiempo integra elementos adicionales. Estos componentes adicionales son cruciales para fomentar la atención plena diaria y la práctica personal, promover una conciencia colectiva y cultivar un ambiente de respeto mutuo, tolerancia e integración comunitaria.

El yoga tiene un potencial transformador que se extiende más allá del individuo y puede beneficiar a la sociedad en su conjunto. Al reconocer esto, hemos integrado elementos que fomentan el desarrollo tanto individual como social, así como la conexión entre ambos.

Nuestro plan de estudios luego trabaja con:

### 1) Los elementos clásicos y constitutivos del yoga.

#### a. Explorando la filosofía y la historia del yoga

Nuestro estudio del yoga incluye un examen de las filosofías que lo sustentan, como el Samkhya, el Vedanta y el hinduismo. También profundizamos en los trabajos y enseñanzas de maestros que ofrecen orientación sobre cómo percibir y comprender la realidad, el SER, la mente y más. Además, consideramos el significado y evolución del yoga, así como su representación. Para obtener una comprensión integral de esta antigua práctica, también adoptamos una perspectiva histórica para examinar los movimientos sociales y el surgimiento de movimientos religiosos.

#### b. Explorando las estructuras físicas y energéticas del cuerpo y técnicas para lograr el equilibrio

Nuestro enfoque implica una comprensión integral de la estructura física, incluida la anatomía, la biomecánica y la fisiología. Además, profundizamos en la estructura energética del cuerpo, abarcando una anatomía sutil basada en Vayus, Nadis, Chakras, Koshas y más. Nuestro programa incluye el estudio y práctica de diversas técnicas que promueven el equilibrio interno y externo. Estas técnicas incluyen posturas físicas, métodos de purificación, ejercicios de respiración, mantras, técnicas de concentración y meditación.

### **C. Yoga Sikha Sankalpa: una formación integral**

Nuestro programa de formación se centra en el estudio del yoga antiguo, con especial énfasis en el Yoga Upanishad. También exploramos los beneficios de Kriya, la respiración y el sonido como métodos altamente efectivos de purificación y activación energética. Además, fomentamos el cultivo de una conexión profunda con una intención superior para lograr resultados óptimos. Esto es lo que llamamos Yoga Sikha Sankalpa.

### **d. La importancia de la ética y los principios en la práctica del yoga**

En nuestra formación de profesores de yoga priorizamos la ética, los principios y el "cultivo de la virtud" como base fundamental de la práctica. Además, reconocemos el papel crucial del docente en el desarrollo psicoemocional de los estudiantes, así como su perfeccionamiento y seguimiento en la ejecución de diferentes técnicas.

## **2) Comprender el potencial del yoga para la transformación y la curación**

Nuestro plan de estudios enfatiza varios elementos del yoga, incluido el poder de la "vibración y el sonido" para el desarrollo personal. El sonido es una de las herramientas más potentes y efectivas para la curación, por eso nos enfocamos en enseñar los principios fundamentales que lo gobiernan, sus efectos, características y más. Además, presentamos a los participantes el uso del Gong como instrumento de curación y desarrollo personal durante el entrenamiento.

## **3) Comprensión del Ser Humano y la Influencia del Yoga.**

En nuestro programa de formación, es fundamental reconocer las variaciones históricas y socioculturales para comprender el yoga contemporáneo y su impacto en Occidente. Sin embargo, es aún más vital comprender al ser humano, teniendo en cuenta los diversos estudios y observaciones que se han realizado sobre él a lo largo del tiempo desde diferentes perspectivas. Esto es lo que llamamos "Humanología" y es fundamental en nuestra formación.

Las perspectivas oriental y occidental de la Humanología ofrecen una visión integral de la experiencia humana. Al integrar ambos, podemos obtener una comprensión más profunda de nosotros mismos, nuestras acciones y cómo podemos navegar mejor en nuestro viaje espiritual sin dejar de abrazar nuestra humanidad.

## **4) Explorando el Karma Yoga y la Acción Social**

Karma Yoga es un aspecto esencial del yoga que enfatiza la importancia de la acción para purificar la mente, limpiar el karma y, en última instancia, servir a un Dios superior y trascendental que está detrás de todo y de todos.

En nuestra formación de yoga, damos gran importancia a la acción social y a acercar el yoga a la comunidad. Esto no se hace como una forma de imposición, sino más bien como una "acción de compartir": la idea de que compartir lo que te llena, lo que te sana, lo que te eleva, aporta mayor sutileza, profundidad y resplandor a tu propósito.

Para ello, es fundamental vivir e integrar el yoga de forma continua, con convicción, compromiso y fe. Al hacerlo, podrás ofrecer y compartir "ese algo" con congruencia, sinceridad, conexión y traer más luz a tu alrededor.

La acción social es un canal bidireccional en el que das y recibes, y ambos se retroalimentan. Apoyar a la comunidad implica no sólo transmitir yoga sino también proyectar tu ser a través del yoga. Al mismo tiempo, recibes de la comunidad en términos de necesidades, valores, cultura y mucho más. El yoga y tú pueden representar un cambio en la dinámica de la comunidad y viceversa.

Como requisito de esta formación itinerante, brindarás apoyo en diversas tareas rutinarias y de organizaciones seleccionadas impartiendo clases de yoga o realizando otras tareas necesarias.

# Yoga Sikha Sankalpa y el Arte de Ser Humano

*No esperes más para realizar el cambio que necesitas*



## Fechas que debes reservar

<b>SEPT</b> 27 AL 29	<b>DIC</b> 13 al 15
<b>OCT</b> 11 al 13/ 25 al 27	<b>ENE</b> 10 al 12/ 24 al 26
<b>NOV</b> 08 al 10/ 22 al 24	<b>FEB</b> 07 al 09/ 21 al 23

## Horarios

- Viernes 18h00 a 20h00
- Sábados 07h00 a 19h00

- Domingos 07h00 a 13h00

## Inversión para el profesorado

El costo de la Formación, depende de la forma de pago y el plan que quieras tomar:

- Inversión un sólo pago sin almuerzos: USD 1750.00
- Inversión un sólo pago con almuerzo: USD 1850.00
- Inversión dos pagos trimestrales sin almuerzo: USD 927.50 C/pago
- Inversión dos pagos trimestrales con almuerzo: USD 980.50 C/pago