

# *FORMACION “PANCHAMAHA BHUTAS”, los 5 elementos.*



Ciclo formativo en Yoga con Amara Carvajal



Formación de 3 meses PRESENCIAL y ONLINE SIMULTANEO sobre principios básicos en yoga con Amara Carvajal (AmaraYoga®, escuela registrada por la EUROPEAN YOGA ALLIANCE). Encuentros de 1 fin de semana al mes, con tareas mensuales y seguimiento personalizado 1-1.

# INFORMACION SOBRE ESTA FORMACION

BIENVENIDA/O A ESTE CICLO FORMATIVO EN YOGA DE 3 FINES DE SEMANA (1 fin de semana al mes) de abril a junio 2021.

Este es un curso de introducción y profundización sobre aspectos esenciales del yoga, en especial utilizando la referencia de los elementos (agua, fuego, aire, tierra y eter) y su aplicación práctica para la salud y la armonía de cuerpo, mente y emociones. Se explorarán también las 6 darshanas, especialmente sobre la filosofía samkhya y yoga, aspectos esenciales de los elementos y su relación con el Ayúrveda así como la fusión de diferentes disciplinas y linajes en el enfoque de asana, meditación y pranayama. Exploración para todos los niveles.

Esta experiencia está abierta a toda persona que quiera profundizar en el yoga. Aunque es adecuada para cualquier persona es RECOMENDABLE UNA EXPERIENCIA PREVIA EN YOGA DE 2 AÑOS.



Esta formación abre la puerta a una formación más larga (nuestra formación de 350h), una formación e inmersión más profunda que puede dar lugar a una titulación de formador o instructor en yoga. Este ciclo formativo no es obligatorio pero es recomendable para la futura formación.

Este apartado formativo está especialmente indicado para profundizar en los aspectos materiales, físicos, corporales de la naturaleza que experimentamos.

Si quieres más información sobre el plan formativo en yoga de 350 HORAS de que comenzará en octubre, por favor [accede AQUÍ](#), o consulta la web [www.amaraomyoga.com](http://www.amaraomyoga.com) en “formaciones”.

**Nota importante:** la formación de OCTUBRE de tres años dependerá de si se forma grupo mínimo y de si las circunstancias por Covid19 lo permiten. Si hay 10 personas para comenzar esta primera formación seguiremos adelante con ella, sino se esperará a que se forme grupo para la siguiente convocatoria anual (se ofrecerá de forma anual). Este curso te servirá y tendrá validez en cualquiera de las convocatorias para el acceso de nuestra formación.

**FECHAS PROGRAMADAS PARA EL CICLO FORMATIVO** (si no puedes estar presencial en uno de ellos, podremos facilitarte la grabación online. Consúltanos si es tu caso):

**-24 y 25 de Abril. ELEMENTO TIERRA Y AGUA**

**-22 y 23 de Mayo. ELEMENTO FUEGO**

**-26 y 27 de Junio. ELEMENTO AIRE Y ESPACIO**



## Requerimientos previos:

- Se recomienda (pero no es obligatorio) una **experiencia previa en yoga mínima orientativa de 2 años**. Este curso no está recomendado para principiantes en yoga o personas con ningún tipo de práctica en yoga o que partan de 0. Si tienes interés, sea cual sea tu experiencia ponte en contacto y te informaremos sobre la idoneidad para ti.
- Mantener la postura del perro boca abajo de forma estable y con respiración cómoda durante largo tiempo.
- Mantener postura sobre los hombros (setu bandha sarvangasana o sarvangasana) de forma estable y con respiración cómoda durante largo tiempo.
- Venir y participar sin expectativa, con apertura y con ganas de profundizar en una gran experiencia personal y de transformación.





## Destinado a:

- Personas que quieran adentrarse en una práctica transformadora, efectiva y amorosa, basada en la tradición, que permita adquirir herramientas para su auto-regulación, desarrollo y bienestar.
- Practicantes intermedios y avanzados que quieran explorar o profundizar en la práctica de yoga, ampliando su experiencia y perspectiva.
- Profesores de yoga en formación continua que deseen profundizar y ampliar sus conocimientos y experiencias así como acceder al seguimiento personalizado de Amara Carvajal y su metodología.
- Personas que quieran destinar tu tiempo a una formación de profesorado en yoga para dedicarse a la enseñanza.

# CONTENIDOS GENERALES

- **Antaranga sadhana y aspectos filosóficos de diferentes disciplinas. Taittiriya Upanishad y Yoga sutras.**
- **Respiración y autoregulación del prana. Brahmana y Langana.**
- **Introducción a la PRACTICA MIOFASCIAL Y MERIDIANOS**
- **ASANA**
- **Técnicas respiratorias, Pranayama y kriya**
- **Meditación. Movilizaciones energéticas. Yoga nidra**

# CONTENIDOS ESPECIFICOS

24 y 25 de Abril. ELEMENTO TIERRA Y AGUA

- *Antaranga sadhana. Koshas las capas de la consciencia. Annamaya kosha. Aspectos internos elemento tierra y agua.*



- Respiración y Pranayama para tierra y agua.
- Introducción a la práctica miofascial.
- Asana centrada en POSTURAS DE PIE, FLEXIONES HACIA ADELANTE Y ESTABILIDAD ESCAPULAR
- Técnicas respiratorias & Pranayama
- Meditación y yoga nidra

## 29 y 30 de Mayo. ELEMENTO FUEGO

- Antaranga sadhana. *Yoga sutras generalidades; Yamas.* . Aspectos internos elemento fuego.
- Respiración y Pranayama para elemento fuego.
- Asana CENTRADA EN APERTURA CADERAS, POSTURAS DE FUERZA, HANDSTAND E INVERTIDAS
- Técnicas respiratorias & Pranayama
- Meditación y yoga nidra

## 26 y 27 de Junio. ELEMENTO AIRE Y ESPACIO

- Antaranga sadhana. *Yoga sutras generalidades; niyamas.* Aspectos internos elemento aire y espacio.
- Asana CENTRADA EN POSTURAS DE APERTURA, EXTENSIONES Y BACKBENDING.
- Técnicas respiratorias & Pranayama
- Introducción al canto védico y canto de mantras.



- Meditación y yoga nidra

## El curso incluye:

1- 1- Clases teórico-prácticas en fin de semana (comenzando en sábado por la mañana y acabando en domingo por la tarde)

2- Mentoring. Asignación y seguimiento personalizado 1-1.

4- Acceso a cursos online de la [plataforma AmaraYoga online](#) DURANTE EL PERIODO FORMATIVO DE ABRIL A JUNIO:

- Yoga y Ayurveda
- Reinventando cuerpo, mente y emociones

5- Certificación de horas a través de la Escuela AmaraYoga

Durante los tres meses se explorarán todos estos contenidos, paso a paso, a través de un enfoque fundamentalmente tradicional con aspectos del yoga moderno, el yoga integral, la danza, meditaciones y movilizaciones chamánicas y otras técnicas de tipo holístico y complementario. Para conocer más la metodología de Amara Carvajal puedes consultar su página web





[www.amaraomyoga.com](http://www.amaraomyoga.com) o recibir clases tuyas online o presenciales en [Sadhana YogaShala](#) (Pamplona y Artazu)

Se realizará una tutoría personal con cada participante 1 vez al mes contemplando los aspectos específicos del proceso de cada persona. Al finalizar el curso, y para recibir la certificación de su realización por la escuela AmaraYoga (escuela registrada por la European Yoga Alliance) con horas certificadas se pedirá a los participantes que realicen la entrega de un trabajo específico.

Lecturas recomendadas previas al curso:

- YOGA SUTRAS DE PATANJALI (TKV Desikachar)
- LA ALEGRÍA DE LA VIDA (Yongey Mingyur)

## DETALLES LUGAR Y HORARIOS

**Lugar:** PRESENCIAL en la Sadhana YogaShala de Artazu (Navarra)

Tienes lugar para alojarte en Puente la Reina (Garés). Son sólo 4 km desde Puente la Reina a Artazu.

**Horario:** 1 fin de semana al mes (sábado y domingo).



Sábado: 9h- 13:30h / 15:30h-19:30h (8 h y media).

Domingo: 9:30h- 13:30h/ 15:30h- 18:30h (7 h)

## TARIFA

Aportación: **210 euros el fin de semana\*** (30% descuento para desempleados y personas con dificultades). Facilidades de pago. Infórmate sin compromiso.

Esta tarifa se refiere a formación presencial, si lo realizas online la tarifa serán **150 euros** para todo el fin de semana, todo incluido todas las partes formativas, el acceso a la plataforma online y también el seguimiento personalizado.

*Facilidades de pago:* Puedes realizar el pago fraccionado si no puedes abonar toda la cantidad de este mes de golpe. Puedes realizar la reserva (100 euros) y el resto abonarlo de forma progresiva **durante ese mes.**

Nota: El descuento del 30% se realiza sólo para desempleados que aporten certificado de desempleo.



# RESERVA DE PLAZA Y PAGOS

Por favor, para reservar tu plaza realiza **UN ADELANTO DE 100 EUROS** en el siguiente numero de cuenta:

**ES63 2085 0106 2903 3015 4589**

(Ibercaja)

Concepto: Tu nombre/preformacion5elementos

**Para reservar la plaza de esta formación será necesario aportar 100 euros (nota: no-reenvolsable).** Después, el resto de aportación (110 euros) de cada formación de fin de semana se aportará en efectivo en la propia Shala el primer mes.

El segundo mes y tercer mes, se aportará todo en efectivo en la shala (210 euros de ese fin de semana, o un 30% menos si estás en desempleo, 150 euros en este caso).

# POLITICA DE CANCELACION

En esta formación específica la cantidad aportada no será reembolsable.



# CERTIFICACION

Amara Carvajal y su escuela realizarán un certificado de horas para cada participante. Para la certificación personalizada se pedirá un pequeño trabajo resumen a los alumnos.

# CONTACTO

Para cualquier duda o consulta no dudes en consultar la web [www.amaraomyoga.com](http://www.amaraomyoga.com) escribir a [contacto@amaraomyoga.com](mailto:contacto@amaraomyoga.com), llamar al 686 920 537

# Información sobre Amara Carvajal

Amara Carvajal lleva dedicada al mundo del yoga, la salud y crecimiento personal desde hace más de 12 años. Amara lleva años recibiendo enseñanzas de maestros reconocidos a nivel internacional de diferentes linajes y durante toda su vida ha viajado por numerosos países, aprendiendo de aspectos sutiles tanto de la naturaleza como de comunidades indígenas. Amara ofrece clases regulares de Yoga en España y también **workshops**, clases individualizadas y



retiros de Yoga de forma anual. Es directora de la Escuela AmaraYoga, certificada por la European Yoga Alliance y codirectora de Sadhana YogaShala, un estudio/escuela de yoga en Navarra. En su metodología fusiona estilos como el ashtanga yoga tradicional, el hatha-rama yoga o el yoga integral, y los fusiona con la filosofía vendanta-advaita, el budismo y técnicas corporales holísticas, incluyendo la danza chamánica y la movilidad activa.

Incorpora también técnicas y metodologías de diferentes linajes, especialmente del tantra yoga y del linaje de Sri. Krishnamacharya. Puedes ampliar más la información a través de su web [www.amaraomyoga.com](http://www.amaraomyoga.com) seguirla a través de su podcast en [Spotiy](#), o en las [redes sociales](#).

**APROVECHA ESTA OPORTUNIDAD DE  
AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOREALIZACIÓN.**

**DA UN PASO MAS ALLA**

