AmaraYoga®

PROGRAMA FORMATIVO
«ESCUELA DE VIDA»:
Formación experiencial-vivencial
en Yoga.

«Cultivando Verdad, Coraje y Virtud»

EYA European Yoga Alliance
RYS 200 Registered Yoga School
RYS 500 Registered Yoga School

Presentación

Bienvenida al programa formativo desde "***AmaraYoga***". Este programa ofrece una oportunidad única de desarrollar tu *dharma, la máxima expresión de ti y tu propósito vital* y acceder a un verdadero conocimiento interno. Esta escuela de vida fusiona diferentes tradiciones y fórmulas de experimentación, que hemos denominado ***AmaraYoga®***, para poder englobar todas sus prácticas.

Objetivos de la formación experiencial:

- **Desarrollar una lugar de experimentación y desarrollo personal** de la persona para la salud, la virtud y la autorealización. Ofrececiendo nuestra experiencia y perspectiva en una sociedad que cada día necesita más integrar el yoga en el día a día, sin perder la base real de la práctica.

- **Autoconocimiento y autorealización.** Nuestras formaciones son un profundo proceso de transformación personal. Bien los practicantes-estudiantes quieran dedicarse en un futuro a la enseñanza o bien solo quieran vivir el proceso como autodescubrimiento, auto-sanación o auto-realización, esta formación le permitirán conectar con los aspectos más importantes de la consciencia y de su esencia.

- **Favorecer una enseñanza individualizada y personalizada.** La metodología que aplicamos es única ya que fusiona los mejores aspectos de la tradición de oriente con las últimas investigaciones en neurobiología y salud, que nos ofrece la ciencia occidental. Se ofrece un yoga y una enseñanza adaptadoapara cada persona ofrecemos una metodología que integra las enseñanzas fundamentales del linaje de Krishnamacharya, Aurobindo y prácticas tántricas, ayurvédicas y de movilización energética para ayudar a regular y acompañar en los desequilibrios internos. Con una base profunda sobre las enseñanzas budistas, especialmente desde la filosofía Vedanta Advaita.

- **Educar en la compasión, la resiliencia y en fórmulas de bienestar personal y comunitario.** Facilitar la auto-observación, coraje y fortaleza para liberar lo que oprime y hacer frente a la adversidad de una forma resiliente, adaptativa y transformadora. Un proceso para conseguir las herramientas necesarias para comprender el funcionamiento de los principales patrones mentales, corporales, educacionales, sociales y sistémicos que bloquean la entrada a niveles más profundos de consciencia y de energía.

- **Transmitir yoga desde la tradición introduciendo fusiones más moderas y otras prácticas complementarias** para el desarrollo del yoga y de la persona. Honorificando a todos los maestros de toda la tradición e información transmitida (*parampara*), la idea es facilitar un espacio y una visión integral de la práctica, que contemple diversas perspectivas, diferentes acercamientos. Redescubriendo la tradición a una sociedad moderna con sus propias casuísticas y peculiaridades, sin perder de base lo fundamental.

ASPECTOS GENERALES DE LA FORMACION:

En todas las sesiones se profundizará en mudra, pranayama, asana, meditación y yogasana. Cada ciclo tiene sus contenidos especificos (indice ofrecido al comienzo de cada uno de los ciclos a los participantes en formato pdf). Algunos de los contenidos generales incluyen:

- **Anamaya kosha. Practica desde el cuerpo. Asana.** Posturas esenciales. Uso de la respiración en Asana. Practicas *langana* y *brahmana*. Ejecutar y percibir la función adecuada del asana como elemento de yoga. Generar "yoga para el individuo", adaptación del asana a la persona, no de la persona al asana. Comprender los procesos del ego y la personalidad, durante todo el aprendizaje que percibe el estudiante. Adicionalmente facilitaremos a los estudiantes materiales online para poder completar y acompañar.
- **El arte de secuenciar, Siksana krama.** Secuenciar de forma inteligente. Comprender las secuencias y crear series efectivas, saludables y transformadoras, con consciencia en la base de la respiración y el sistema nervioso.
- **Anatomía funcional.** Ciencia, neurociencia y biología. Estudio del individuo, anatomía y diversidad funcional.
- **Tantra yoga**
- **Krya yoga.**
- **Pranamaya kosha. Pranayama y técnicas energéticas.**

- **Yoga terapia y Ayurveda.** Acompañamiento terapéutico del instructor/practicante en yoga. Consciencia de las principales circunstancias, dolencias y como ofrecer alternativas de tipo físico y psicológico. Yoga para fascias.
- **Masaje y automasaje. Técnicas de ajustes y autoajustes**. El arte del tacto.
- **Yoga restaurativo y Yin yoga** y su adaptabilidad a las clases.
- **Manomaya kosha y Vijnamaya kosha. Profundización en meditación** , contemplación y compasión amorosa desde la perspectiva Vedanta Advaita.
- **Yoga nidra y mindfulness.**
- **Introducción a la Sistémica**. Conocer el proceso relacional.
- **Kriyas y satkarmas.**
- **Estudios Yoguicos**. Estudio de textos, fundamentales Vedas, Upanishads, Yoga Sutras, Bhagavad Gita y otros textos. Evolución del yoga, filosofía, historia, deidades y arquetipos, uso de metáforas y cuentos como herramientas de transmisión. Éticas de la práctica.
- **Yoga en la era actual.** La realidad de la transmisión del yoga y papel del “profesor”.
- **Karma yoga.** Horas de servicio-contribución a la comunidad
- **Vipassana.** Experiencia de soledad, retiros de profundización y formación continua.

Profesorado

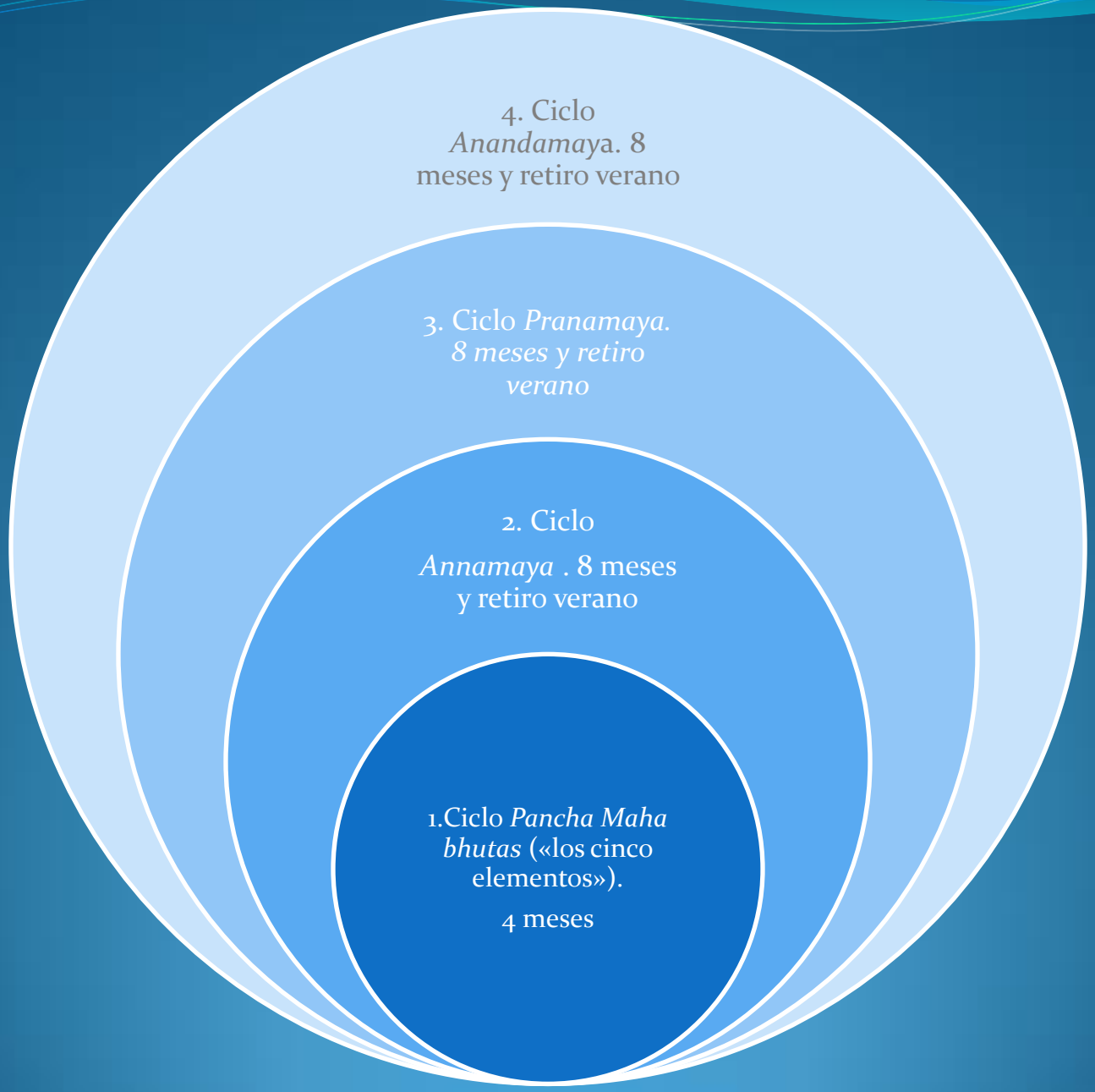
- La dirección de la formación y la profesora principal será Amara Carvajal. Para conocer más sobre su recorrido consulta la web ww.amaraomyoga.com

- También participarán profesores colaboradores . Se ofrecerán monográficos específicos para el alumnado con maestras/os de renombre internacional y dilatada experiencia. En cada ciclo, os informaremos de los detalles.

La formación está estructurada en 3 años y medio. El primer ciclo será de 5 meses. Los demás ciclos están denominados Annamaya, Pranayama y Anandamaya, como las capas de la consciencia o koshas, como una manera de explorar en profundidad en estos aspectos durante los años de formación. Pero, estas capas se introducirán ya en el ciclo 2, para ir poco a poco desarrollando y despertando esa consciencia. Cada uno de estos ciclos se realizarán en 8 meses consecutivos, comenzando en octubre.

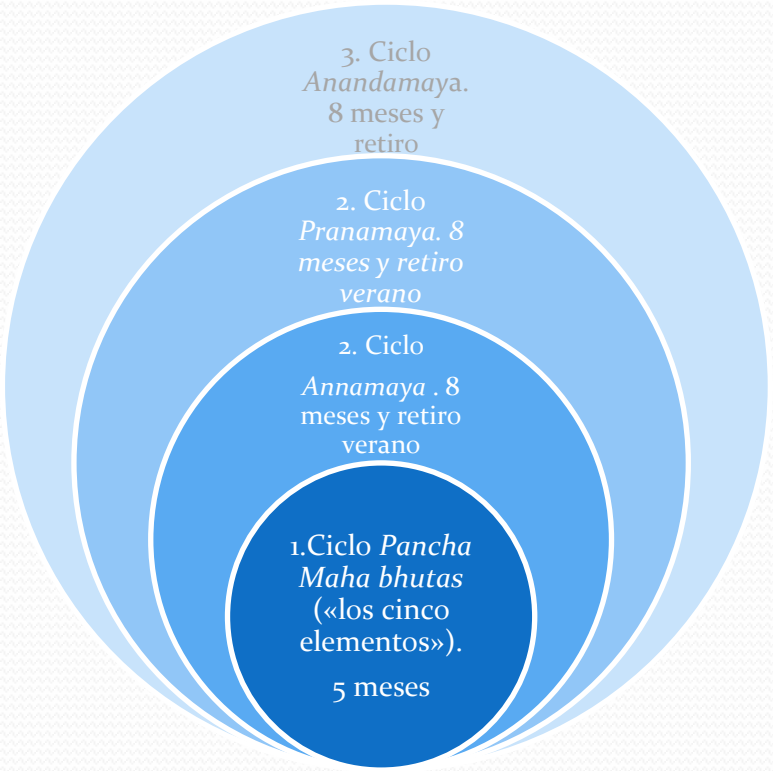
amara
Yoga

Un proceso en progresión…


4. Ciclo
Anandamaya. 8
meses y retiro verano
3. Ciclo *Pranamaya.*
8 meses y retiro
verano
2. Ciclo
Annamaya . 8 meses
y retiro verano
1.Ciclo *Pancha Maha*
bhutas («los cinco
elementos»).
4 meses

amara
Yoga

Ciclos de yoga experiencial con AmaraYoga®



- Inicio: Ciclo 1.

«Los 5 elementos o *pancha maha bhutas*». El cuerpo en el cuerpo.

- Ciclo 2. Annamaya.

«Yoga chikitsa & del cuerpo hacia el cuerpo». Fortaleza, virtud, espacio y autoconocimiento. Yoga en relación

- Ciclo 3. Pranamaya.

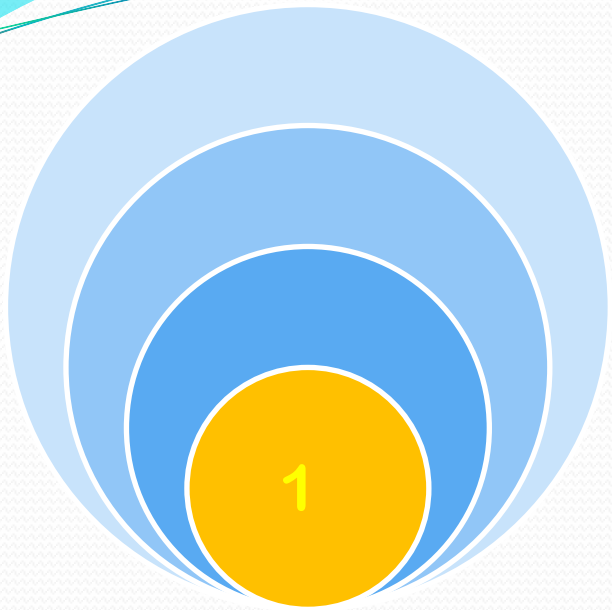
«El cuerpo y los estados profundos de Consciencia y Energía»

- Ciclo 4. Anandamaya.

«Dharana, Dhyana y Samadhi»

Jñana yoga, upasana y yoga nidra.

amara yoga

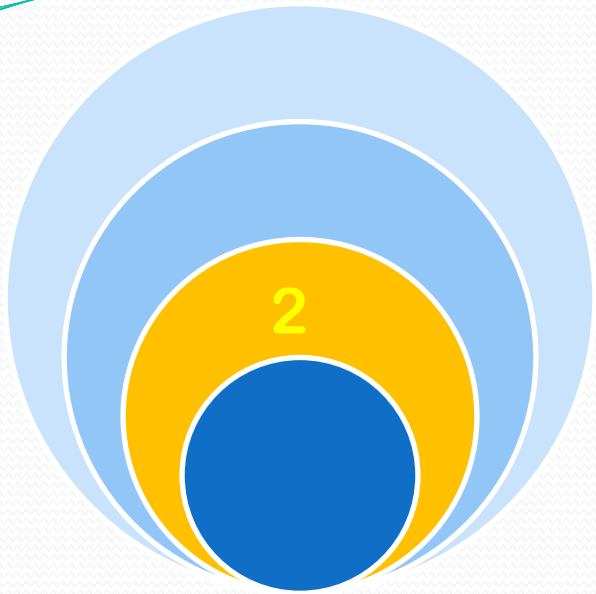


- Ciclo 1.

«Los 5 elementos o *pancha maha bhutas*». El cuerpo en el cuerpo. 4 meses de inmesión formativa. Será necesario participar **por lo menos a 3 de los 4 fines de semanas propuestos.**

En el caso de que no se puedan realizar los 4 fines de semana: El fin de semana que no se participe se compensará con la realización del un curso online «YOGA Y AYURVEDA» de la plataforma virtual AmaraYoga (aportando trabajo reflexivo del mismo) para completar las horas formativas.

amara yoga



- Ciclo 2. Annamaya.

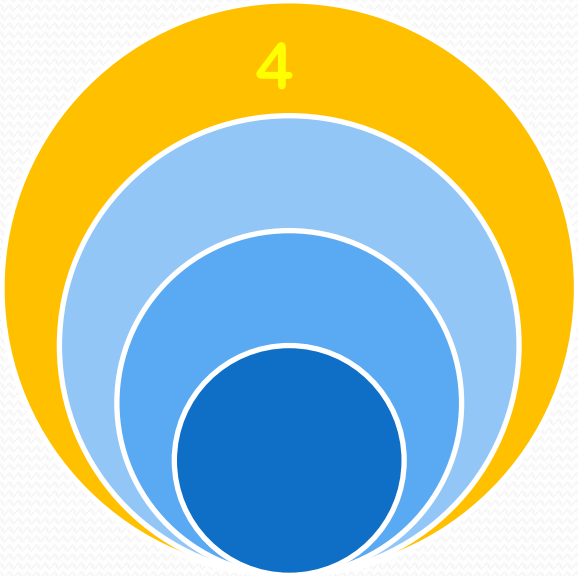
«Yoga chikitsa & del cuerpo hacia el cuerpo». Fortaleza, virtud, espacio y autoconocimiento. Yoga en relación

amara yoga

- Ciclo 3. Pranamaya.

«El cuerpo y los estados profundos de Consciencia y Energía»

amara yoga



- Ciclo 4. Anandamaya.

«Dharana, Dhyana y Samadhi»

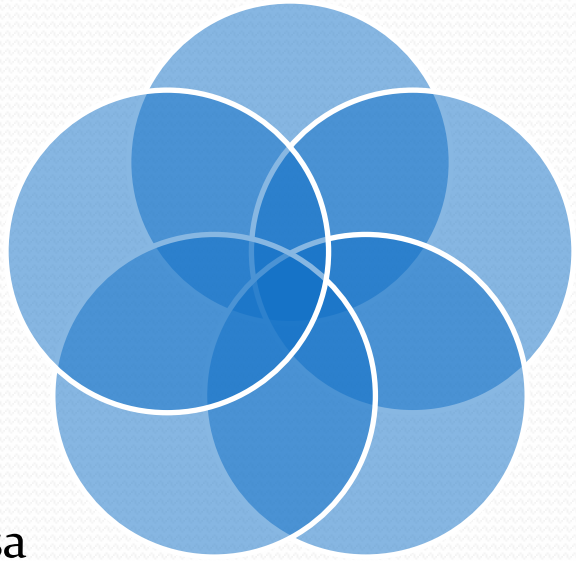
Jñana yoga, upasana y yoga nidra.

amara yoga

AmaraYoga®, «desde el tantra yoga, fusionando ashtanga, hatha-vinyasa y el yoga integral»

Tantra yoga

Yoga Integral



Neurociencia y otros complementos

Hatha-Vinyasa

Ashtanga

amara yoga

Sobre certificación de estos ciclos experienciales y formativos:

Esta transmisión de conocimientos y experiencia tiene el objetivo primordial de ofrecer a la persona recursos de autoconomiento y de desarrollo de Yoga, el objetivo no es «generar profesores». Si tu principal interés es recibir un título, por favor, este no es el lugar que buscas.

Tras desarrollar satisfactoriamente todos los objetivos (valorados lo más objetivamente posible en cada practicante) se podrá acceder a una **doble acreditación**; por un lado estará certificada por la Escuela **AmaraYoga**®, a través de su programa formativo «Escuela de Vida», y por otro lado una certificación de horas por la **European Yoga Alliance**, para las personas que lo deseen.

EYA European Yoga Alliance

RYS 200 Registered Yoga School

RYS 500 Registered Yoga School

amara Yoga

Durante este proceso de desarrollo de «los objetivos personales» de cada participante se realizarán entrevistas autoevaluadoras/orientadoras entre el alumno/a y el profesorado para realizar un seguimiento lo más personalizado posible del proceso.

Durante la parte evaluadora objetiva se valorará con especial énfases la integración de un estado de yoga real en la vida cotidiana del practicante asi como la filosofía, yogasana, pranayama, meditación y autorealización.

Requisitos específicos para entrar a esta experiencia formativa:

- Tener una **experiencia previa presencial en yoga como mínimo 24 meses (2 años)**. En la solicitud coméntamos el tiempo, la metodología y el nombre del profesor/a del que recibiste enseñanzas. Puedes consultar nuestras clases presenciales aquí.

- Será **recomendable, pero no obligatorio** o requisito especifico para la formación el participar en algún taller o seminario con Amara Carvajal. Sera la manera de que se conozca la metodologia y haya un previo conocimiento o intercambio previo por ambas partes. En la solicitud, comentarás si eres alumna regular , si ya has realizado talleres o formaciones con Amara.

- No es necesario tener una condición física específica para entrar a este plan experiencial, pero si que **es necesario que ya hayas desarrollado consciencia y comprensión de donde están tus límites físicos , mentales y emocionales, saber lo que es «dolor y lo que no»**: saber los diferentes gradientes de intensidad y diferenciarlos del «sufrimiento». Esta lectura y aprendizaje es esencial y básico. Es nuestra manera de asegurarnos de que ya sabes escucharte y/o frenarte a ti misma/o si fuera necesario. Todo es a su debido tiempo. No tengas prisa.

- **Compromiso, Amor y Desapego de los resultados.** Desde el inicio de este plan será necesario no solo acudir al 100% de las sesiones presenciales (a no ser de que tengas que faltar por causas de fuerza mayor) sino también realizar la experiencia de retiro en verano y también las asignaciones mensuales (tarea asignada para cada mes)

Inversión e Información administrativa:

- **Tasas Ciclo 1. Próximo inicio: enero 2021. 5 intensivos** de fin de semana sin retiro de verano. **950 euros** (Si realizas la reserva* antes del **1 de noviembre del 2020,** posteriormente mantendrá su precio: 1050 euros)
- **Tasas Ciclo 2: Comienzo en octubre 2021. 8 intensivos** de fin de semana + **retiro de verano***: **2090 euros** (incluye la parte formativa del retiro de verano). (Si realizas el primer ingreso (total o parcial) antes del **1 de agosto del 2021 tendrá descuento de 100 euros, en este caso serian 1990 euros. Este mismo descuento se extenderá al ciclo 3 y al ciclo 4)**
- **Tasas Ciclo 3: 8 intensivos** de fin de semana + **retiro de verano*: 2090 euros** (incluye la parte formativa del retiro de verano)
- **Tasas Ciclo 4: 8 intensivos** de fin de semana + **retiro de verano*: 2090 euros** (incluye la parte formativa del retiro de verano)

- * **RESERVAS.** La reserva implica la primera mensualidad de cada ciclo . Ej: en el ciclo 1 será 190 euros. Al comienzo del primer mes se aportará el resto (bien de forma total o parcial por mensualidades)

- **HORARIOS.** Los intensivos serán en sábado y domingo. El sábado será mañana y tarde. El domingo sólo en horario intensivo de mañana. En total 10 horas cada fin de semana. Comenzarán en octubre y seguirán en meses consecutivos. A fijar fechas cuando se establezca grupo mínimo.

- ***RETIRO VERANO.** Los retiros de verano serán de 7 dias (el primer y último día son de llegada y salida). **NO INCLUYE EL ALOJAMIENTO, MANUTENCIÓN Y TRANSPORTE**. La inversión formativa si que está incluida.

- **POLITICA PAGOS FRACCIONADOS**. Es posible realizar el pago de forma BIMENSUAL O TRIMESTRAL (añadiendo 100 euros a cada tarifa por gastos de gestión. Ej: si aportas bimensual el ciclo 2, serien 2190/ 4= **547 euros cada dos meses**). Infórmate cuando realices tu solicitud de los planes de pago y define previamente **con claridad** si vas a abonar por plazos o de una vez durante todo el ciclo.

- Sobre la **POLITICA DE CANCELACION Y REENVOLSO**. Tras la realización de reserva de cada ciclo hay un plazo de 40 dias previos al comienzo de la formación para la devolución del 50% de la cantidad aportada. No se realizarán devoluciones totales).

- **CERTIFICADOS.** PARA LA OBTENCION DE CERTIFICADO YOGA ALLIANCE EUROPE SERÁ NECESARIO APORTAR LAS TASAS EXTRAS CORRESPONDIENTES VIGENTES EN EL MOMENTO, TRAS SOLICITUD (son en torno a 50 euros).

- **RESPONSABILIDAD.** Tras la aceptación en este PLAN FORMATIVO, al margen de que la ESCUELA TIENE SU SEGURO DE PROTECCION A TERCEROS, el estudiante o participante firmará UNA CERTIFICACION de que ella se encuentra en adecuadas facultades y toma responsabilidad de sus propios actos durante la formación.

amara yoga

- Sobre la **POLITICA DE USO DE IMAGEN**. Para nosotras/os tu privacidad es lo más importante y tenemos muy encuentra que el proceso del yoga es muy personal. Por ello te informamos que durante la formación es posible que se tomen FOTOGRAFIA DE TIPO GENERAL o de algún detalle. Sentimos, si la toma de fotografias de forma puntual puede ser para ti un invonveniente, pero siempre las trataremos con la máxima confidencialidad y haciendo buen uso de ellas. Si deseas tomar fotografías será posible, pero SÓLO Y UNICAMENTE PARA TU USO PERSONAL.

- **NUEVAS INCORPORACIONES**. No será posible incorporarse cuando el ciclo de formación experiencial haya comenzado, habrá que esperar los tres años para incorporarse al siguiente ciclo.

- **BENEFICIOS EN CLASES REGULARES DURANTE LA FORMACION.** Durante el primer año SI PARTICIPAS EN LAS CLASES REGULARES ENTRE SEMANA, ESTAS TENDRÁN UNA **BONIFICACIÓN DEL 50% durante el CICLO 1.**

Detalles de contacto y próximas formaciones:

- Numero limitado de participantes.
- Comienzo próximo ciclo: Enero 2021
- Contacta a través de contacto@amaraomyoga.com

o en el teléfono 686 920 537 para más detalles.

Más información sobre Amarayoga®, su filosofia de práctica, enseñanza y su metodología en www.amaraomyoga.com

amara yoga