



## FORMACIÓN EN YOGA EN SILLA

MUCHAS VECES CUANDO PENSAMOS EN EL YOGA, NOS IMAGINAMOS PERSONAS EXTREMADAMENTE FLEXIBLES QUE PUEDEN REALIZAR LAS POSTURAS Y MOVIMIENTOS DE ESTA ACTIVIDAD SIN PROBLEMA.

LA VERDAD ES QUE NO ES NECESARIO TENER LA CAPACIDAD DE CONTORSIONAR NUESTRO CUERPO A ESTE NIVEL SI QUEREMOS DISFRUTAR DE LOS BENEFICIOS DEL YOGA, ES MÁS, MUCHAS VECES INCLUSO NO HACE FALTA LEVANTARNOS DEL ASIENTO.

*Con Gaia Sinatra*



**EYA**  
European Yoga Alliance



# INDICE MANUAL de YOGA EN SILLA



**EYA**  
European Yoga Alliance



## A. Módulo formativo BASES DEL YOGA.

- ✓ Historia del Yoga,
- ✓ Qué es el Yoga,
- ✓ Las 4 sendas del yoga,
- ✓ Las 8 ramas del practicante,
- ✓ Tipos de Yoga,
- ✓ El cambio de era,
- ✓ Sadhana,

## B. Módulo formativo RESPIRACIÓN YÓGUICA.

1. Pranayamas. La ciencia de la Respiración.
2. Mente y Respiración.
3. Técnicas de Pranayama Básicas y Avanzadas. Cómo enseñar las técnicas de Respiración Yóguicas.

## C. Módulo formativo MEDITACIÓN.

1. Entendiendo la Meditación.
2. Prácticas de preparación para la meditación.
3. La Meditación: Samyama.
4. La transformación de la vida diaria.

## D. Módulo formativo YOGA EN SILLA.

1. Qué es el yoga en silla,
2. El método Iyengar.

## E. Módulo formativo PRÁCTICA EN SILLA.

1. Estiramientos en Silla,
2. Saludos al Sol en Silla,
3. Asanas en Silla
  - de Equilibrio,
  - de Apertura de caderas,
  - de Estiramiento lateral,
  - de Torsión,
  - de Flexión,
  - de Extensión,
  - de Inversión.

## F. Módulo formativo CLASES.

1. La enseñanza del yoga en silla,
2. El yoga en silla en tu día a día,
3. Cómo dar clases de yoga en silla,
4. Secuencias específicas de yoga en silla.

