

TEMARIO Formación YOGA Y ALIMENTACIÓN. RE-EVOLUCIÓN CONSCIENTE.



Módulo formativo BASES DEL YOGA

- Historia del yoga.
- Definición del yoga y objetivos.
- Filosofía del Yoga.
- Beneficios del yoga.
- Las cuatro sendas del yoga.
- Los 8 Ramas del practicante.
- Los Sutras de Patanjali.
- Tipos de yoga. Práctica y aprendizaje.
- El Cambio de Era de Piscis a Acuario.
- Sadhana, tu práctica diaria.

Módulo formativo POSTUROLOGÍA YÓGUICA

- Los tipos de posturas
- Estiramientos y calentamientos.
- Saludos al Sol. Namaskaras y Karanas.
- Cómo realizar las asanas.
- Correcciones y adaptaciones de cada postura.
- Variaciones posturales según lesiones.
- Conciencia corporal, coherencia y respeto hacia el cuerpo.
- Beneficios y contraindicaciones de cada postura.
- Series y Secuencias de Yoga Integral y Hatha Yoga.
- Vinyasa: Fluir en el Yoga Integral.

Módulo formativo RESPIRACIÓN YÓGUICA

- Pranayamas. La ciencia de la Respiración.
- Efectos, beneficios generales.
- Mente y Respiración.
- Técnicas de Pranayama Básicas y Avanzadas. Alquimia Respiratoria.

Módulo formativo TÉCNICAS YÓGUICAS BÁSICAS

- Sat-Karmas y Kriyas. Prácticas yóguicas de limpieza.
- Los Mudras, llaves para la energía.
- Bandhas. Cierres Psico-físicos.
- Dristhis. Enfoques externos e internos.

Módulo formativo RELAJACIÓN

- Principios de la Relajación.
- Beneficios terapéuticos de la Relajación.
- Bases de la Relajación.
- Posturas de relajación.
- Técnicas de Visualización Guiada.
- Técnicas de Yoga Nidra.

Módulo formativo MENTE Y MEDITACIÓN

- Qué es Meditación.

- Cómo Meditar.
- Objetivos y beneficios de la meditación.
- Estrategia postural en la Meditación.
- Tipos de Meditaciones.
- Prácticas de Meditación.
- Mantras. Sonidos Sagrados.
- Mente, Neuroendocrinología y su relación con la Meditación.
- Técnicas de Creación Consciente de la Realidad. CCR.
- Cómo enseñar a Meditar.

Módulo formativo ANATOMÍA SUTIL Y FISIOLÓGÍA

- Bioenergética y Anatomía Sutil en el Yoga: Chakras, Nadis, Koshas y Vayus.
- Anatomía y Fisiología aplicada al Yoga.
- Columna vertebral y Yoga. Biomecánica de la columna.
- Articulaciones y anatomía de las principales zonas implicadas en la práctica del Yoga.

Módulo formativo ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

- Que es la alimentación de nueva consciencia.
- Coherencia alimenticia en el Yoga.
- Ingredientes de la cocina consciente.
- Preparando, sirviendo y disfrutando tu alimento.
- Digiriendo y eliminando tu alimento.
- Digestión y absorción de nutrientes.
- Efectos de los alimentos en tu cuerpo.
- Recomendaciones para menús equilibrados.
- Pirámide alimentaria.
- Elaboración de menús equilibrados.
- Elaboración de menús semanal.
- Dieta estándar.
- El cambio a una alimentación natural.
- El Reajuste.
- Organización de una cocina saludable.
- Las 5 transformaciones de la energía.
- Características de los elementos.
- Introducción a la Ayurveda.
- Los Doshas.
- Platos básicos.

Módulo formativo ALIMENTACIÓN ESTACIONAL

TEMA 1 Otoño Consciente (*Metal*)

- Características del Elemento Metal.
- El sabor picante según la Ayurveda.
- Ayunando.
- Ayuno: desintoxicación 3 días.
- Platos de otoño.
- Secuencias de Yoga.

TEMA 2 Invierno Consciente (*Agua*)

- Características del Elemento Agua.
- El sabor salado según la Ayurveda.
- El concepto de Yin y Yang.
- Platos de invierno.
- Secuencias de Yoga.

TEMA 3 Primavera Consciente (*Madera*)

- Características del Elemento Madera.
- El sabor ácido según la Ayurveda.
- Los problemas de peso.
- Los antojos.
- Dietas de adelgazamiento.
- modelo Q 3+4.
- Dietas Hp.
- Platos de primavera.
- Secuencias de Yoga.

TEMA 4 Verano Consciente (*Fuego*)

- Características del Elemento Fuego.
- El sabor amargo según la Ayurveda.
- El equilibrio ácido-alcalino en la alimentación.
- El equilibrio hídrico y la alimentación.
- Platos de verano.
- Secuencias de Yoga.

TEMA 5 Verano tardío Consciente (*Tierra*)

- Características del Elemento Tierra.
- El sabor dulce según la Ayurveda.
- Platos de verano tardío.
- Secuencias de Yoga.



EYA
European Yoga Alliance

