

Formación Intensiva Amaryyo Vinyasa 200H

Fechas

Formaciones

Apúntate presencial

Tenerife

Diciembre 2022-Mayo 2023

FORMACIÓN INTENSIVA
AMARYYO YOGA

RUTH RODRIGUEZ



TTC
200
HORAS

AVALADO
YOGA
ALLIANCE



MARTA ALEGRE

3 DÍAS AL MES DURANTE 6 MESES

Nuestra formación
consta de 200 horas
de Vinyasa Yoga,
avaladas por la
"YOGA ALLIANCE"
y distribuidas en tres
días al mes durante
seis meses.



Temario

Filosofía e Historia del Yoga:

El origen del Yoga

Los 4 tipos de Yoga: Jñana, Bhakti, Karma & Raja Yoga

Nos sumergiremos en el Raja Yoga y estudiaremos los 8 pasos del Ashtanga Yoga

Quien era Krishnamacharya y su marca en la historia del Yoga

Lectura recomendada y explicación sobre 2 de los libros más importantes como

Los Vedas: Bhagavad Gita
Los Yoga Sutras

Ayurveda:

Qué es el ayurveda

Los koshas: cuerpos energéticos

Los elementos según el ayurveda

Cómo equilibrar tu dieta

La práctica de Yoga según tus doshas

Anatomía

Meditación & Pranayama:

Qué es la meditación y sus beneficios .

Qué es el pranayama y sus beneficios .

Diferentes tipos de meditaciones.

Diferentes tipos de pranayama.

Asanas:

Estudio de la biomecánica de los saludos al sol

Estudio de posturas de pie.

Estudio de posturas sentado

Estudio de arcos

Estudio de equilibrio sobre manos

Estudio de posturas invertidas.

Alineación de todas las familias de posturas

Ajustes. Yoga con props, modificación de posturas.

Biomecánica de las posturas.

Formas de Pago

Pago Único 1800€

Si reservas con un único pago antes del 15 de Junio 2022 disfrutarás de un descuento de pronto pago y pago único de 1800 €

Pago Fraccionado

Opción A 1900€

Con cuotas de **216,70€** al mes durante 6 meses correlativos desde el mes de inicio del curso. Para reservar esta opción deberás aportar una entrada de **600€** antes del 15 de Agosto 2022

Opción B 2100€

Con cuotas de **250€** al mes durante 6 meses correlativos desde el mes de inicio del curso. Para reservar esta opción deberás aportar una entrada de **600€** después del 15 de Agosto 2022.

El precio incluye:

Manual (Ver condiciones)

Material de Yoga durante la formación

Certificado avalado por "Yoga Alliance" una vez finalizadas las 200 horas

Fechas Previstas

En cada bloque aparte de deconstruir las asanas iremos viendo poco a poco estos conceptos:

- Pranayama (ejercicios respiratorios)
- Meditación
- Chakras
- Filosofía e historia del Yoga
- Teoría sobre Vinyasa Yoga
- Conceptos anatómicos y de biomecánica
- Variaciones
- Ajustes
- Secuenciación
- Contenido grabado de Anatomía
- Horas prácticas en shala y en casa

Bloque 1

Diciembre 16-17-18
Saludos al sol y posturas de pie de rotación externa

Bloque 2

Enero 20-21-22
Posturas de pie de rotación interna y equilibrios sobre manos.

Bloque 3

Febrero 17-18-19
Fin de semana de anatomía *opción de hacerlo online presencial por zoom si eres de fuera de la isla *

Bloque 4

Agosto 6-7 (solo sábado y domingo)
Fin de semana de filosofía e historia
bloque online en directo por zoom para tod@s

Bloque 5

Septiembre 9-10-11
Posturas sentadas de flexión hacia delante y arcos

Bloque 6

Octubre 21-22-23
Posturas sentadas de torsiones e invertidos .
Examen práctico que consiste en dar una clase de 15 minutos.

Condiciones

Las reservas no serán reembolsables en ningún caso.

La necesidad de un segundo manual debido a pérdida, rotura o mal uso del mismo, tendrá un coste de 50€.

*Excepciones de reembolso *

En caso de causa de fuerza mayor justificada (muerte de un familiar directo , enfermedad o lesión grave justificada por un especialista) se te podrá guardar la reserva para una futura formación .

Aquellos bloques en los cuales causes ausencia, podrás recuperarlos en una futura edición pagando 40€ por cada bloque a recuperar .

El examen sólo podrán realizarlo quienes hayan asistido a la totalidad de horas de la formación.

El derecho a examen en otra edición que no sea la tuya tendrá un coste extra de 30€.

Sólo se les entregará la titulación a aquellas personas que hayan completado la asistencia a todos los bloques y hayan pasado con éxito su examen.

Contáctanos

Web

www.amaryyo.com

Dirección

**Calle Grau Bassas 18
35007 Las Palmas G.C.**

Email

info.amaryyo@gmail.com

Teléfono

650 96 30 67

Formación INTENSIVA Amaryyo 2022

FORMACIÓN INTENSIVA
AMARYYO YOGA

RUTH RODRIGUEZ



TTC
200
HORAS
AVALADO
YOGA
ALLIANCE



MARTA ALEGRE

6 HORAS AL MES DURANTE 6 MESES

