




SadhanaYoga

ESPACIO DE PRÁCTICA



HARMONIC YOGA (TÉCNICA FLUÍDA)

Métodos / Estructuras de Clases / Enlaces / Secuencias
Saludos al Sol / Transiciones / Dinámicas corporales
Trabajo de Espejo 

ESPECIALIZACIÓN 2 PARA PROFESORES DE YOGA HARMONIC YOGA (TÉCNICA FLUÍDA)

- **OBJETIVO DE LA FORMACION DE PROFESORES EN SADHANA YOGA:**

Nuestro objetivo es formar profesores de excelencia, que en el transcurso de la especialización tengan las herramientas necesarias para enseñar de manera inteligente y verdadera, descubriendo su capacidad para crear y plantearse nuevos desafíos en la enseñanza, donde los futuros alumnos puedan confiar y dejarse guiar en esta senda del Yoga.

- **PARA LOGRA ESE OBJETIVO:**

Consideramos importantísimo que el grupo de alumnos sea pequeño, para educación personalizada generando un ambiente constructivo de aprendizaje.

- **PARA ESO TENDREMOS LOS SIGUIENTES CONTENIDOS:**

Acceso a biblioteca de Sadhana Yoga - Técnicas de Meditación y relajación - Como guiar. Aplicación de Técnicas de Relajación y Meditación - Técnicas de Pranayamas (Control de la energía - Prana - a través de la respiración) Uso y manejo de Props (elementos de Yoga) - Estructura de Clases con objetivo en Alineamiento - Herramientas didácticas para pensar, y planificar la clase.

- **ESTE CURSO ESTA DIRIGIDO A:**

Profesores de yoga que quieran especializarse bajo una mirada distinta a la ya adquirida, con el objeto de enriquecer la técnica y el conocimiento.

PROGRAMA DE CLASES:

METODO HARMONIC -TECNICA FLUIDA.

Metodos
Estructuras de Clases
Enlaces
Secuencias
Saludos al Sol
Transiciones
Dinámicas Corporales
Trabajo de Espejo

Durante 14 clases teórica/práctica, la característica principal de este método es la fluidez, es lograr el enlace de las Asanas de manera continua y harmónica creando así secuencias respetando la estructura base del método que consiste en una activación (donde el cuerpo se prepara gradualmente para el objetivo de la clase), transición (la energía va subiendo y en general se usan los saludos al sol o variantes), secuencias (aquí estamos en el momento más alto de la clase, donde se desarrolla por completo el objetivo) y el enfriamiento (secuencia más suave donde compensamos el trabajo anterior) llegando así al descanso en Shavasana.

- **Practica Profesional.**

Durante 3 meses le das clases a un grupo (independiente de Sadhana yoga) aplicando la metodología.

- **Practica Regular:**

Durante los 5 meses practicarás 3 veces por semana (mínimo) clases del método harmonic nivel 1 y/o 2.

ESPECIALIZACIÓN 2 PARA PROFESORES DE YOGA HARMONIC YOGA (TÉCNICA FLUÍDA)

PROGRAMA DE CLASES:

CRONOGRAMA P2			
	CLASE	METODO	PROFESOR
MES 1	CLASE 1	ESTRUCTURA	EMMA
	CLASE 2	ESTRUCTURA	EMMA
	CLASE 3	ESTRUCTURA	EMMA
MES 2	CLASE 4	METODO	EMMA
	CLASE 5	METODO	EMMA
	CLASE 6	METODO	EMMA
	CLASE 7	METODO	EMMA
MES 3	CLASE 8	METODO	VALERIA
	CLASE 9	METODO	VALERIA
	CLASE 10	METODO	VALERIA
	CLASE 11	METODO	VALERIA
MES 4	CLASE 12	METODO	VALERIA
	CLASE 13	METODO	VALERIA
	CLASE 14	METODO	VALERIA
PERIODO DE EXAMENES			

PROCESO DE ADMISIÓN

El aspirante deberá coordinar una reunión con el Sénior teacher responsable, el cual evaluará la idoneidad del Estudiante. Además una entrevista con la coordinadora académica que informará sobre los contenidos y detalles del curso.

CERTIFICACION

Al término de los profesorados recibirás un diploma de Sadhana Yoga, firmado por Emma Marín y Valeria Shneider. En caso de aspirar a el diploma que te acredita como profesor de Hatha Yoga y que está respaldado por la Jyotim (libre asociación de institutos de yogas nacionales e internacionales) que dirigen Dona Holleman y Renato Turla, te pedimos al menos un año más de práctica en la escuela.

Sadhana Yoga es la única en Sudamérica que tiene la acreditación internacional europea, la cual te respalda para proyectos en el campo del yoga en Europa.

Todos los años organizamos un viaje a Italia, para practicar en la escuela de Renato Turla. Cada alumno podrá optar a participar.

PROGRAMA DE ESPECIALIZACIÓN 2 HARMONIC YOGA



RENATO TURLA.

Con 37 años de experiencia en el mundo del Yoga, Renato Turla se forma con BKS Iyengar Pune de India, durante 7 años.

Posteriormente encuentra a Dona Holleman y fundan la asociación internacional de institutos de Yoga, llamada JYOTIM (luminosidad), donde además se responsabiliza y evalúa todos los cursos de formación de profesores nacionales e internacionales.

Hoy a sus 63 años enseña en su instituto Kanda en Brescia Italia.



EMMA MARIN.

Profesora de Yoga para alumnos principiantes, intermedios y avanzados en estilo Iyengar y método Harmonic. Representante de Jyotim para toda Sudamérica. Integro el equipo nacional de Argentina de gimnasia artística-deportiva entre los años 1980 y 1989. Inicia sus estudios de Yoga en la escuela Yoga Shala. En este mismo centro cursa la formación de profesores en los métodos Iyengar y Dynamic en los años 2002 y 2003, titulándose con distinción máxima. Impartiendo en forma paralela clases en ambos métodos hasta el año 2007. A partir del año 2004 y hasta ahora viaja a Italia a

perfeccionarse con RENATO TURLA, persona que inspira su visión y desarrollo en el yoga. Diplomada en "construcción y alineamiento de la asana" en el 2004 (RENATO TURLA Y DONA HOLLEMAN), diplomada como profesora de yoga Jyotim en el 2005 (RENATO TURLA Y DONA HOLLEMAN). Recibe el diploma máximo Senior teacher en el 2006 (RENATO TURLA Y DONA HOLLEMAN). Recibe el diploma de "Advanced teacher" en el año 2009 (RENATO TURLA Y DONA HOLLEMAN). Durante los años 2004 y 2009 viaja a diferentes países (Brasil, México, Italia, Alemania, Hungría y Egipto) asistiendo y enseñando yoga.

Junto a VALERIA crea el método "Harmonic yoga" teniendo el cargo de directora académica entre los años 2008 y 2009.

En el 2010, se cumple por fin el sueño de crear un espacio basado en todo lo aprendido. Funda junto a su amiga y colega Valeria Schneider, Sadhana Yoga.

Junto a VALERIA desarrollaron el programa de formación de profesores que a esta fecha llevan 3 generaciones.



VALERIA SCHNEIDER.

Profesora de Yoga para alumnos principiantes, intermedios y avanzados en el estilo IYENGAR Y METODO harmonic. Estudia danza contemporánea y pantomima entre los años 1980 y 2000. Integra grupo de pantomima "Tep" (1980-1990, grupo de danza teatro "teatro del cuerpo" (1988.1999) y grupo de danza Butoh "auca Butoh" 1995-1999). Imparte clases de pantomima y movimiento en la carrera teatral del instituto Procom (1997-2000) y la universidad del desarrollo (2001-2005).

Inicia sus estudios de Yoga en la escuela Yoga Shala con Gustavo Ponce en el año 1997. En este mismo centro cursa la formación de profesores en el método Iyengar (2000) y Dynamic (2001), seminarios intensivos con Marina SHASELON, SWAMI DIGAMBAR, RENATO TURLA, SWAMI EKANANDA. Con Swami EKANANDA se perfecciona asistiendo a su Ashram en el año 2005, como alumna regular perfeccionándose en meditación y Yoga Nidra. Imparte clases en el centro Yoga shala (2000-2008) en los métodos Iyengar y harmonic. Coordina los cursos de formación de profesores (2003-2008) de dicho centro e imparte clases en las formaciones. A partir del año 2006 comienza sus estudios en filosofía y psicología budista.

Junto a EMMA crea el método harmonic Yoga tras un proceso de laboratorio y experiencia en el aprendizaje.

Trabaja en Surya Yoga (2008-2009) impartiendo clases estilo Iyengar y método harmonic

Recibe el diploma (2009) en "construcción y alineamiento fisiológico del asana" (RENATO TURLA DONA HOLLEMAN), recibe el diploma (2010) de "Advance teacher" (RENATO TURLA, DONA HOLLEMAN), viaja a Italia a perfeccionarse tomando un mes intensivo con RENATO TURLA.

Tras todo este recorrido y como un proceso natural de amistad y de profesionalismos junto a EMMA funda "Sadhana Yoga" junto a EMMA desarrollaron el programa de formación de profesores que a esta fecha lleva 3 generaciones.

Paralelo a su proyecto de Yoga dirige la CIA de pantomima "Tep", heredada de su padre.

EVALUACIÓN FINAL

Al término del curso haremos una evaluación final.

Tendrás que dar una clase regular de Yoga en nuestra escuela. Esta clase será de Harmonic 1.

Para respaldarla, deberás presentar un trabajo a modo de Tesis, con el objetivo y desarrollo, el cual será supervisado y evaluado junto con la clase práctica por Valeria Schneider y Emma Marín.



SadhanaYoga

ESPACIO DE PRÁCTICA

Rodrigo de Quiroga 2716, Vitacura. Santiago, Chile.

Fono: (56 2) 228 9157

contacto@sadhanayoga.cl

www.sadhanayoga.cl