

PROGRAMA PRESENCIAL CURSO INTENSIVO 200 horas JUNIO 2021

| VIERNES 4 | | | SÁBADO 5 | | | DOMINGO 6 | | |
|---------------|---|--------------------|------------|--|--------------|---------------|---|----------|
| Horario | Contenido | Profesor | Horario | Contenido | Profesor | Horario | Contenido | Profesor |
| 15 a 17.30 | Introducción al curso Presentación participantes | Jordi, Aina & Pati | 15 a 15.30 | El mantra Om | Jordi | 15 a 15.30 | Lectura de Yoga Sutras | Pati |
| 17.30 a 18.30 | Revisión, comentarios y reflexión sobre filosofía del Yoga | Pati | 15.30 a 16 | Yoga Integral: los 5 principios de vida saludable | Jordi | 15.30 a 17 | Las sendas del Yoga y los 8 pasos del Yoga por Patanjali | Pati |
| 18.30 a 19 | Mitología Hindú | Pati | 16 a 18 | Beneficios y principios de la práctica de yoga | Jordi | 17.00 a 18.30 | Práctica de Hatha Yoga | Pati |
| 19 a 20.30 | Práctica de Dharma Yoga | Jordi | 18 a 19.30 | Saludos al sol, posturas de pie y equilibrios. Ajustes en las asanas principales. | Jordi & Aina | 18 a 19.30 | Trabajo en grupos sobre los Yamas y Niyamas | Pati |
| 20.30 a 21 | Bhakti Yoga: canto de mantras | Aina | 19.30 a 21 | Práctica de Sivananda Yoga | Jordi | 19.30 a 21 | Meditación | Pati |

| VIERNES 11 | | | SÁBADO 12 | | | DOMINGO 13 | | |
|------------|--|----------|---------------|---|----------|---------------|--|----------|
| Horario | Contenido | Profesor | Horario | Contenido | Profesor | Horario | Contenido | Profesor |
| 15 a 16 | Yoga Nidra | Pati | 15 a 15.30 | El mantra So Ham | Jordi | 15 a 15.30 | Bhakti: canto de mantras | Aina |
| 16 a 17 | Estructura de una sesión de Yoga | Pati | 15.30 a 16.30 | Introducción al Pranayama | Jordi | 15.30 a 17.30 | Yoga para embarazadas | Aina |
| | | | 16.30 a 17 | Cuerpo Energético | Jordi | 17.30 a 18 | Yoga Kids | Pati |
| 17 a 18:30 | Práctica de Dharma Yoga | Aina | 17.00 a 18 | Práctica de Vinyasa Yoga | Jordi | 18 a 18.30 | Pratyahara | Pati |
| | | | 18 a 18.30 | Como impartir clase | Jordi | 18.30 a 19.30 | Dharana y Dhyana | Pati |
| 18:30 a 20 | Trabajo de centro, flexiones hacia delante y apertura de caderas. Ajustes en las asanas principales. | Aina | 18.30 a 20 | Intro teórico-practica multi-estilos (tipos de práctica, física, energética, mental y devocional) | Jordi | 19.30 a 20 | Interiorización, desbloqueo, relajación y cierre en la práctica | Pati |
| 20 a 21 | Minigrupos | Aina | 20 a 21 | Extesiones y torsiones. Ajustes en las asanas principales. | Jordi | 20 a 21 | Práctica de Hatha Vinyasa | Pati |

| VIERNES 18 | | | SÁBADO 19 | | | DOMINGO 20 | | |
|---------------|---------------------------------|----------|---------------|--|----------|---------------|--|-------------|
| Horario | Contenido | Profesor | Horario | Contenido | Profesor | Horario | Contenido | Profesor |
| 15 a 16 | Bhakti: canto de mantras | Aina | 15,00 a 15,30 | Bija Mantras | Jordi | 15 a 15.30 | Lectura de Yoga Sutras | Pati |
| 16 a 17 | Introducción a la secuenciación | Aina | 15.30 a 16.30 | Chakras | Jordi | 15.30 a 16 | Samadhi | Pati |
| 17 a 18.30 | Práctica de Vinyasa Flow | Aina | 16.30 a 18.00 | Progresiones de asanas | Jordi | 16 a 17 | Cuerpo Mental Las imensiones de la mente: Gunas | |
| | | | 18.00 a 19.30 | Práctica de Vinyasa | Jordi | 17 a 18.30 | Practica Yoga Integral | Pati & Aina |
| 18.30 a 19.30 | Análisis de la clase anterior | Aina | 19.30 a 20.00 | Invertidas Ajustes en las asanas principales. | Jordi | | | |
| 19.30 a 21 | Minigrupos | Aina | 20.00 a 21.00 | Mini grupos Pranayama | Jordi | 18.30 a 20.30 | EXAMEN | Pati & Aina |
| | | | | | | 20.30 a 21 | Bhakti: canto de mantras | Aina |