

# Formación de Yoga 200h

con Amba Dugo y Claudia Shimayá

## Viaja con nosotras del Hatha Yoga Ancestral al Vinyasa más actual

Hola yogui,

A continuación te ampliamos la información sobre la formación de profesores de Yoga de 200 horas de Hatha y Vinyasa.

La formación será residencial y empezará el próximo día 30 de Julio finalizando el 22 de Agosto de 2021.

Es una formación intensiva, en la que practicaremos 6 días consecutivos y descansaremos el séptimo.

El calendario queda de la siguiente manera:

Viernes 30 de Julio Llegada (a partir de las 17:00h) y Bienvenida.

Sábado 7 de Agosto día libre.

Sábado 14 de Agosto día libre.

Viernes 20 de Agosto día libre.

Domingo 22 de Agosto Certificación y Despedida.

Habrás sorpresas especiales una vez por semana.

## HORARIO:

7:30-8:30 Meditación

8:30-10:30 Práctica: Satkriya, pranayama, Surya Namaskar, asana, savasana, relajación guiada.....

11:00-12:30 Brunch abundante

12:30-14:30 Teoría

14:30-17:00 Tiempo libre, snacks, estudio, siestasana, playasana XD.....

17:00-19:00 Práctica: Ejercicio con compañer@, ajustes, alineación, enseñanza, .....

19:00- 20:00 Cena abundante

20:30-21:30 Meditación, kirtan, yoga nidra....

21:30 Fogata, mirar las estrellas, estudio y hora de dormir

Los manuales se envían en formato digital unos días antes de la fecha de comienzo.

La formación incluye:

- Práctica de las diferentes ramas del Hatha y Raja Yoga.
- Teoría de la práctica: Detalles teóricos de las técnicas físicas (Pranayama, asana, meditación, satkriya)
- Meditaciones
- Filosofía e historia del Yog
- Ajustes
- Mantras
- Cómo crear secuencias
- Guía del profesor
- Anatomía
- Yoga Nidra: teoría y práctica
- Teoría de la relajación
- Asesoramiento fiscal y de marketing para poder vivir del yoga
- Etc.

Practicaréis como profesores con vuestros compañeros, en un ambiente muy distendido, con el objetivo de que al final del curso os sintáis completamente seguros de impartir una clase con todos sus componentes.

## PRECIO:

El precio total es de 2500€.

Modos de pago:

- Opción 1:

-500€ como reserva.

-1000€ a Món Intern abonándose al llegar a las instalaciones o el primer día.

-1000€ a las formadoras. El día de llegada en metálico, o una semana antes por transferencia bancaria.

- Opción 2:

-Pago único: Se transfiere o abona la cantidad completa de 2420€ en el momento en el que se efectúa la reserva de plaza. (Con este pago estarás beneficiándote de un descuento de 80€).

- Opción 3:

-Pronto pago: Si se realiza la reserva de plaza antes del 21 de Junio se aplicaría un descuento de 50€ y el pago quedaría de la siguiente manera:

-500€ como reserva.

-1000€ a Món Intern abonándose al llegar a las instalaciones o el primer día.

-950€ a las formadoras. El día de llegada en metálico, o una semana antes por transferencia bancaria. (Con este pago estarás beneficiándote de un descuento de 50€).

- Opción 4:

-Si vienes con alguien obtenéis un descuento de 50€ cada un@.

## **Notas:**

Descuentos NO ACUMULABLES.

Si se decidiera abandonar el curso antes de su finalización no se devolvería el dinero abonado.

En el caso de cancelar antes de comenzar el curso, la reserva no se devolverá.

SOLO se devolverían los importes abonados si la formación no se realizara por motivos de la organización.

La formación es en Món Intern. Un espacio acogedor lleno de palmeras y rincones especiales como un espacio con pinos, un bonito y cuidado jardín de hierba, una pequeña piscina y un lugar para el fuego. Está situado frente a una playa semi-privada en Vinaroz (Castellón). Dormiremos en bungalows de madera de 2-4 plazas con baño propio. Y practicaremos la mayor parte del tiempo al aire libre.

Puedes ver las instalaciones y el entorno en Instagram [@monintern.co](https://www.instagram.com/monintern.co) ó en su web [www.monintern.es](http://www.monintern.es)



Se propiciará el estudio en los tiempos o días libres. Se sugerirán tareas a realizar pasada la formación para el buen aprovechamiento de la misma.

Al final se realizarán los exámenes teóricos y prácticos.

A la hora de certificar se valorará el comportamiento, la evolución personal del alumno, los resultados de los exámenes, la implicación, la puntualidad, el respeto, la motivación.....

En este curso aprenderemos con Claudia la serie clásica de Sivananda, 12 posturas, y a partir de ahí iremos desarrollando nuevas posturas, aprendiendo a secuenciar vinyasas para que os sintáis lo más cerca a vuestra propia esencia, sin perder el sentido de la práctica ni los principios básicos de coherencia.

Con Amba viajaremos desde el Hatha Yoga Ancestral con posturas más sostenidas, estructuras de sesión más rígidas y gran énfasis en alineación y meditación en la postura, hasta posturas y prácticas de Hatha Yoga más avanzadas, movimiento libre y consciente, un Hatha más moderno y personal, etc...

La formación lleva el sello de la Yoga Alliance Internacional (200h) la asociación de yoga internacional con mayor reputación del momento. Yoga Alliance avala para dar clases en cualquier parte del mundo.

Después de esta formación seguiremos ofreciendo talleres específicos para que podáis enriquecer vuestra formación. Estos talleres suman horas de formación continua con la organización internacional Yoga Alliance.

Antes de realizar el proceso de reserva, concertaremos una llamada para conocernos mejor y crear vínculos.

Y para finalizar queremos darte las gracias por el interés mostrado.

Si ya nos conoces, sabes que el yoga es nuestra vida y pasión. Y con ese entusiasmo esperamos contagiarte de ese amor que le tenemos a esta mágica disciplina llamada Yoga.

De manera sinérgica, con ambas formadoras entenderás por qué Yoga no es solo asana, es unión, todo y vida.

~ Amba: 677 309 757

IG @ambadugo

ambadugoyoga@yahoo.com

~ Claudia: 605 54 55 60

IG @shimayayoga

info@shimayayoga.com

Namasté





