

Arhanta Yoga
ASHRAMS

CURSO DE FORMACIÓN DE PROFESORES DE ARHANTA YOGA® CORRECCIONES Y MODIFICACIONES -



ORIENTACIÓN



Arhanta Yoga
ASHRAMS

Bienvenido a nuestro servicio en línea de correcciones y ajustes TTC.....	2
Acerca de Arhanta Yoga	2
Sus profesores	2
Visión general del curso.....	3
¿Cómo aprovechar al máximo este curso?.....	6
Certificación y créditos de horas	8
Inscripción para la Formación Continuada de la Alianza del Yoga (YACEP)	9
Importante - Reembolsos	10
¿Cómo entregar las tareas y conectar con los profesores?	10
Asistencia técnica y certificado.....	10



BIENVENIDO A NUESTRA PAGINA WEB DE CORRECCIONES Y AJUSTES TTC

Lee atentamente este documento. Este documento te proporcionará una explicación detallada de los siguientes temas:

- ¿Quiénes somos?
- Resumen del curso
- ¿Cómo aprovechar al máximo este curso?
- Responsabilidades y ética
- Certificación y créditos de horas
- ¿Cómo entregar las tareas y conectar con los profesores?

Acerca de Arhanta Yoga

Arhanta Yoga Ashrams Arhanta Yoga ® es un instituto internacional de formación de yoga con ashrams de yoga en la India y los Países Bajos. En Arhanta Yoga, nuestra misión es ayudar a las personas a convertirse en profesores de yoga certificados y con confianza en sí mismos. Nuestros cursos se basan en más de dos décadas de experiencia en la enseñanza. Desde 2009, más de 12 000 profesores de yoga han sido certificados por los ashrams de Arhanta Yoga.



Sus profesores

Ram Jain (ERYT 500, 40.000 horas de experiencia docente)



Ram es el director de nuestros ashrams de yoga, con más de 23 años de experiencia docente. Ha formado a más de 12 000 profesores de yoga en todo el mundo desde 2009. Nacido y criado en la India, su educación en yoga y filosofía védica comenzó a la edad de ocho años como parte de su educación primaria. Tiene un profundo conocimiento de varias escrituras antiguas como Vedas, Bhagavad Gita, Patanjali Yoga Sutras, Hatha Yoga Pradipika, anatomía y fisiología.

Kalyani Hauswirth-Jain (ERYT 200, 10.000 horas de experiencia docente)



Kalyani es profesora titular y directora creativa en los Ashrams de Yoga Arhanta desde 2013. Nació y creció en Suiza. Desde su adolescencia le fascinan el arte, el trabajo corporal y la conexión cuerpo-mente. Ahora es madre de dos hijos y lleva más de 10 años enseñando yoga, formando a



profesores de yoga durante más de ocho años en los Arhanta Yoga Ashrams de la India y los Países Bajos. Es coautora del aclamado libro *Hatha Yoga para Profesores y Practicantes: Una guía completa de secuenciación holística*. Kalyani posee profundos conocimientos de fisiología y técnicas de movimiento.

Resumen del curso

Este curso cubre más de 80 asanas y ejercicios de yoga de varias tradiciones de yoga como Hatha Yoga, Vinyasa Yoga y Yin Yoga. Las posturas están categorizadas y presentadas de acuerdo con el antiguo sistema de clasificación de asanas de yoga según el sistema de Chakras. Este sistema se explica en el libro *Hatha Yoga para Profesores y Practicantes: Una guía completa de secuenciación holística*, que se incluye en el curso (PDF).

Uno o dos vídeos por postura explican errores comunes, correcciones, ajustes y modificaciones. Los consejos descritos en el vídeo también figuran en las notas.

Las instrucciones, contraindicaciones y claves de alineación para cada postura se pueden encontrar en el libro *Hatha Yoga for Teachers & Practitioners*.

El curso se divide en 10 secciones:

1. Introducción	¿Qué vas a aprender? ¿Qué es la alineación y por qué nos ajustamos? Áreas objetivo Directrices para unos ajustes eficaces y seguros
2. Posturas de relajación	Shavasana Supta Baddha Konasana Shashankasana Khagasana Makarasana
3. Posturas sentadas y ejercicios de respiración	Posturas sentadas Kapalbhati Anulom Vilom
4. Calentamiento	Surya Namaskara Elevaciones de piernas Delfín
5. Posturas del Chakra Coronario / Tercer Ojo / Garganta	Shirshasana Sukha Shirshasana Eka Pada Shirshasana Ardha Shirshasana Sarvangasana Vistrit Pada Sarvangasana Halasana Karnapidasana I
6. Posturas del chakra del corazón	Ardha Setu Bandhasana Setu Bandhasana Chakrasana Pawanmuktasana Garbhasana Ananda Balasana





	Matsyasana Padma Matsyasana Uttanpadasana Sukha Gomukhasana Ushtrasana Anahatasana Pashchima Namaskarasana
7. Posturas del chakra del plexo solar - 1	Paschimottanasana Supta Padangusthasana Janu Shirshasana Marichyasana A Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana Ardha Baddha Padma Paschimottanasana Baddha Konasana Kurmasana Adho Mukha Shvanasana Upavistha Konasana Adho Mukha Gomukhasana Paripurna Navasana Purvottanasana Supta Virasana
8. Posturas del chakra del plexo solar - 2	Bhujangasana Vistrit Bhujangasana Urdhva Mukha Shvanasana Shalabhasana Ardha Shalabhasana Vistrit Shalabhasana Dhanurasana Eka Pada Raja Kapotasana Ardha Matsyendrasana Parivrtta Janu Shirshasana Marichyasana C Jathara Parivartanasana
9. Posturas del chakra sacro	Sukha Kakasana Parshva Kakasana Pincha Mayurasana Vrishchikasana Adho Mukha Vrksasana Vashishtasana Malasana Trikonasana Utthita Trikonasana Parivrtta Trikonasana Utthita Parshvakonasana Parshvottanasana Prasarita Padottanasana Uttanasana Ardha Baddha Padmottanasana
10. Posturas del Chakra Raíz	Vrksasana Ardha Padma Vrksasana Natarajasana





	Garudasana Utthita Hasta Padangusthasana Virabhadrasana I Virabhadrasana II Tadasana Utkatasana
--	--

Puedes seguir el curso en el orden presentado para obtener la experiencia de aprendizaje más completa. Sin embargo, si quieres saltar a una postura en particular y descubrir cómo ayudar mejor a tus alumnos en ella, puedes consultar el Índice de Asanas para saber dónde encontrar el vídeo y la página relacionada en el libro.

En resumen, este curso te enseñará todo lo que necesitas saber sobre el ajuste, la corrección y la modificación de más de 80 asanas y ejercicios de yoga populares y llevará tus habilidades de enseñanza a un nuevo nivel.

Asignaciones

Deberás realizar un trabajo práctico por sección para adquirir suficiente experiencia práctica. Los detalles de estos trabajos figuran en las secciones correspondientes.

Horas de curso

El curso debería durar al menos 30 horas. A algunos estudiantes les gusta repasar y volver a ver los vídeos (muy recomendable), por lo que, en ese caso, completar el curso puede llevar hasta 50 horas. A continuación se indica el desglose de las horas de estudio.

Horas totales de vídeo: 12

Horas de asignación y prácticas: 13

Horas de cuestionarios, examen y preparación: 5

Horas totales del curso: 30

¿Cómo aprovechar al máximo este curso?

Los cursos en línea son una forma muy cómoda de formarse. Un curso en línea requiere habilidades de gestión del tiempo, autodisciplina, fuerza de voluntad y una fuerte motivación, ya que puede





llegar a ser un reto para ti como estudiante en línea completar con éxito un curso en línea debido al propio "factor de conveniencia".

Para que aproveches al máximo este curso, te sugerimos:

1. Comprender las prácticas y expectativas del aprendizaje en línea.

En primer lugar, debes saber que los cursos en línea no son una forma más fácil de aprender, sino más cómoda. Para aprender en línea con éxito, debes dedicar una cantidad significativa de tu tiempo, asistir constantemente al programa, concentrarte mientras estudias y comprometerte plenamente con tu proceso de aprendizaje, al igual que lo harías para un curso regular. Debes:

- Comprometerte a fondo y estudiar en franjas horarias fijas como si asistieras a una escuela normal.
- Completar tus tareas de aprendizaje y asignaciones a tiempo.
- NO pasar al capítulo siguiente antes de completar el actual.
- Ser autodisciplinado, ya que nadie estará ahí para hacerte responsable de tu aprendizaje y crecimiento.

Si no puedes o no quieres hacer todo lo anterior, probablemente no quedarás satisfecho con el curso.

2. Asegúrate de tener un acceso fiable a Internet y un dispositivo adecuado.

Los fallos tecnológicos ocurren a menudo. Para evitar contratiempos digitales, guarda y haz copias de seguridad de tu trabajo con regularidad utilizando el almacenamiento en la nube, por ejemplo, Dropbox o Google Documents, para acceder a tu trabajo anterior desde tu smartphone o tableta, en caso necesario. Además, asegúrate de tener una copia de seguridad de los materiales y tareas de tu curso online y guarda la información de contacto de tu instructor o formador en tu móvil o correo electrónico. Un acceso fiable a Internet te permitirá registrarte, mantenerte al día con tu curso en línea y hacer frente a cambios repentinos de horario.

3. Dispon de un espacio dedicado al estudio.

Tanto si estudias en tu despacho como en el salón de tu casa, asegúrate de que este lugar sea tranquilo, esté organizado, libre de distracciones y disponible en cualquier momento. Tu entorno de estudio debe ser una de tus principales preocupaciones cuando eres un estudiante en línea, así que asegúrate de que se amolda a tu rutina de estudio. Además, pide a tus amigos, familiares y compañeros que respeten tu "modo de trabajo" y considera la posibilidad de apagar el teléfono y desconectarte de todas las redes sociales cuando estés estudiando; no querrás que te interrumpen ni te distraigan. Esto es muy importante para completar con éxito este curso.

Formatiert: Französisch
(Frankreich)

4. Identifica tus objetivos y metas de aprendizaje.

Debes tener claro desde el principio cuál es tu propósito al seguir este curso en línea. Deberías recordarte regularmente lo que quieres conseguir al final de este curso. Esto te motivará para terminar el curso correctamente sin escatimar esfuerzos.

5. Elabora un plan de estudio.

Un plan de estudio claro es esencial para el éxito del aprendizaje en línea. A continuación se dan algunas pautas para preparar un buen plan de estudio:

- **Planifica con antelación.** Planifica tu horario de estudio con antelación para saber cuántos días o semanas quieres tardar en terminar el curso. De este modo, te fijas un plazo.

Formatiert: Italienisch (Italien)





- **Ten un horario de estudio eficaz.**
El aprendizaje en línea necesita una buena estructura, así que crea un horario de estudio como si fueras a la escuela. Haz el horario teniendo en cuenta tus compromisos y responsabilidades para que no tengas que hacer demasiadas modificaciones. Puedes guardar tu horario en el calendario de tu ordenador o dispositivo móvil o incluso crear un planificador de pared, que podrás marcar y comprobar cada vez que estudies.
- **Crea listas de tareas pendientes.**
Haz una lista de las tareas que tienes que completar cada día o cada sesión. Es una forma excelente de priorizar tu plan de estudio y mantener el rumbo.
- **Establece límites de tiempo.**
Antes de empezar a estudiar, establece límites de tiempo claros y distribuye el tiempo de estudio de forma equilibrada. Todos tenemos un tiempo de concentración limitado. Calcula cuánto tiempo puedes estudiar con un buen nivel de concentración e intenta ceñirte a tu límite de tiempo. No intentes terminar o abarcar más de lo que puedes digerir en una sola sesión.
- **Cumpla su horario.**
Por último, cíñete a tu plan de estudio. La procrastinación es el problema número uno de los estudiantes en línea, así que asegúrate de mantenerse organizado y no retrasarte en tu horario. Recuérdate periódicamente por qué te apuntaste a este curso.

6. **Ponte en contacto con nosotros para obtener ayuda cuando la necesites.**

Los cursos en línea no facilitan el contacto cara a cara con el instructor, por lo que puedes dudar a la hora de plantearnos cualquier pregunta o duda durante el estudio. Te recomendamos que establezcas una relación con tu instructor en línea poniéndote en contacto con él regularmente y poniéndole al día de sus progresos. Al hacernos preguntas, comprenderás mejor y nos ayudará a comprender la eficacia general de este curso en línea y a realizar las mejoras necesarias.

Formatiert: Französisch
(Frankreich)

7. **Repasar, revisar y repetir al menos 2 veces (muy importante).**

Este curso no es para seguirlo una sola vez. Te recomendamos que repases todo el material del curso al menos dos veces para comprenderlo bien. Repasar lo que ha estudiado mejorará tu memoria y te ayudará a comprender mejor los materiales del curso. Sin embargo, nuestros alumnos suelen encontrar información añadida cada vez que repasan de nuevo los capítulos. Repetir las tareas profundizará tu comprensión y aumentará tu confianza.

Formatiert: Französisch
(Frankreich)

Tareas docentes

La Formación de 50 horas en Ajustes y Asistencias de Arhanta Yoga es una formación de certificación de profesores. Debes seguir el curso diligentemente y completar todas las tareas para recibir el certificado. Por favor, ten en cuenta que tampoco recibirás el certificado si no quieres hacer las tareas. Pero, por supuesto, puedes seguir todas las clases y recibir apoyo de nuestros profesores.

Te recomendamos encarecidamente que realices las tareas y obtengas tu certificado, que puede serle útil en el futuro. Las tareas son fáciles de seguir y muy educativas. Muchas de las tareas son de enseñanza y requieren que trabajes con estudiantes. Por favor, ten en cuenta que puedes pedir a cualquier persona, un amigo o un familiar (independientemente de su experiencia previa en yoga) que sea tu alumno.

Formatiert: Französisch
(Frankreich)



Responsabilidades y ética

Como estudiante en línea, tienes ciertas responsabilidades:

- Hacer un horario de estudio
- Organizar el material de estudio
- No te saltes ni adelantes ningún capítulo o lección
- Termina todas las tareas con sinceridad
- Registre sus horas de estudio
- Sigue los consejos del profesor, no subestimes su experiencia

Certificación y créditos de horas

Creemos que después de completar este curso, habrás añadido habilidades significativas a tu enseñanza del yoga. Por lo tanto, después de completarlo, recibirás un certificado de finalización del **Curso de Correcciones y Ajustes de Yoga de 30 horas de Arhanta Yoga Ashrams**. Arhanta Yoga Ashrams son Escuelas de Yoga Registradas reconocidas internacionalmente (RYS 500, RYS 300, RYS 200).

Sin embargo, ten en cuenta que para registrarte como RYT200 con cualquier Asociación de Yoga (como Yoga Alliance) y añadir el curso de Correcciones y Ajustes a tu perfil, primero debes seguir un curso regular de formación de profesores de yoga de 200 horas. Entonces podrás utilizar las horas del curso para horas CE (horas de formación continua) con Yoga Alliance. **Es bueno saber que los registros con Asociaciones de Yoga pueden tener beneficios pero no son requeridos para enseñar.**

Si aún no has terminado un curso de formación de profesores de yoga de 200 horas pero estás interesado, ofrecemos cursos de formación de profesores de Hatha Yoga de 200 horas en línea y en nuestros ashrams.

Más información: <https://www.arhantayoga.org/online-yoga-teacher-training-200-hour/>

Feldfunktion geändert

2022-2023 Exención de enseñanza en línea del SJR

Es bueno saberlo: La exención de enseñanza en línea de Yoga Alliance se ha extendido hasta el 31 de diciembre de 2023. Por lo tanto, todos los cursos de educación continua (YACEP) con Arhanta Online Academy cuentan como horas de contacto y pueden ser utilizados para las horas de enseñanza de Educación Continua (CE) requeridas para todos los RYTs.

Inscripción en el Programa de Formación Continuada de la Alianza del Yoga (YACEP)

Cómo añadir las horas del curso a tu perfil de Yoga Alliance:

1. En www.yogaalliance.org, selecciona el enlace "Iniciar sesión" en la parte superior derecha e introduce tu dirección de correo electrónico.
2. Una vez conectado, haz clic en "Mi panel" en la esquina superior derecha.
3. Haz clic en el enlace "Mis horas de formación" situado a la izquierda y selecciona "En persona con un YACEP".
4. Carga tu certificado.
5. Encuentra tu YACEP >> Busca "Ram Jain".
6. Desplázate hacia abajo por el curso que has completado.
7. Enviar solicitud.
8. En un plazo de 14 días, se añadirán tus horas.





Puedes encontrar el perfil YACEP de Ram aquí:

<https://www.yogaalliance.org/YACEPPublicProfile?cepid=5898#/section=1> A continuación se

muestra el desglose de las horas de Yoga Alliance:

Course Name *

Educational Categories * ?

	Contact Hours	Non-Contact Hours
 Techniques, Training & Practice (TTP) How to do (practice) yoga Video	0.00	13.00
 Teaching Methodology (TM) How to teach (yoga) effectively Video	0.00	15.00
 Anatomy & Physiology (AP) The physical and energetic bodies Video	0.00	0.00
 Yoga Philosophy, Lifestyle & Ethics (YPLE) History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga Video	0.00	2.00
TOTAL	0.00	30.00

Only Non-Contact Hours are available for Virtual / Remote Locations
[Learn more about Contact and Non-Contact Hours](#)

Importante - Reembolsos

Nuestro compromiso contigo es nuestra garantía de cero riesgos. Tu satisfacción es importante para nosotros, por lo que si por



alguna razón no estás satisfecho con nuestro curso en línea, puedes solicitar un reembolso completo dentro de los 30 días de la compra. Esto significa que puedes explorar hasta el 25% del curso dentro de los primeros 30 días, y si encuentras que no es el más adecuado para ti, envíanos un correo electrónico antes del final del día 30 y recibirás un reembolso completo rápido y garantizado. Para cualquier solicitud de reembolso, ponte en contacto con nosotros en info@arhantayoga.org.

Formatiert: Italienisch (Italien)

¿Cómo entregar las tareas y conectar con los profesores?

Entrega de tareas

Tu panel de aprendizaje electrónico te presentará videos, materiales descargables en formato PDF y tareas. Tendrás que terminar de ver todos los videos y cargar la tarea para completar el curso con éxito. Cargar la tarea es fácil y será aprobada por uno de nuestros empleados en un par de días. Una vez cargada la tarea, puede continuar con el curso aunque aún no haya sido aprobada. Sólo se bloquea la última tarea; antes de aprobarla, nuestros profesores se asegurarán de que has completado correctamente todas las tareas anteriores. Por favor, ten en cuenta que si tienes alguna pregunta para el profesor, no la pongas en las tareas sino que pregunta directamente a Ram a través de la función de mensajería de tu panel de aprendizaje.

Conecta con tu profesor

Una conexión regular con tus profesores te ayudará en muchos aspectos. No dudes en ponerte en contacto con el equipo de profesores siempre que tengas dudas o preguntas durante el estudio de este curso.

Puedes ponerte en contacto con el equipo de profesores de Arhanta a través de la función de mensajes de tu panel de e-learning.

Conectar con otros estudiantes

También te animamos a que te pongas en contacto con otros alumnos del curso de Correcciones y Modificaciones de 30 horas en línea a través del foro de debate de su panel de aprendizaje electrónico.

Asistencia técnica y certificado

Para obtener asistencia técnica, no te pongas en contacto con los profesores, sino con nuestro equipo de asistencia técnica en support@arhantayoga.org.

Para cualquier pregunta sobre su suscripción al curso, facturación, etc., ponte en contacto con nuestro equipo administrativo en info@arhantayoga.org.

Te deseamos lo mejor en tu formación, ¡no dudes en ponerse en contacto con nosotros si tienes alguna pregunta!

Formatiert: Französisch (Frankreich)



Formatiert: Links

