

Arhanta Yoga
ASHRAMS

ARHANTA YOGA® CURSO ONLINE DE FILOSOFÍA DEL YOGA - ORIENTACIÓN



ORIENTACIÓN

Bienvenido al Curso Online de Filosofía del Yoga.....	2
¿Quiénes somos? Introducción	2
Su profesor	2
Resumen del curso	3
Método de goteo.....	3
Finalización de la lección	3
Contenidos.....	3
¿Cómo aprovechar al máximo este curso?.....	4
Certificación y créditos de horas.....	7
Inscripción para la Formación Continuada de la Alianza del Yoga (YACEP)	8
Importante - Reembolsos	9
¿Cómo entregar las tareas y conectar con los profesores?	9
Asistencia técnica y certificado.....	9



BIENVENIDO AL CURSO ONLINE DE FILOSOFÍA DEL YOGA

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?

¿Quiénes somos? Introducción

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.

Tu profesor

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



Ram es el director de nuestros ashrams de yoga, con una experiencia docente de más de 23 años. 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.

Esquema del curso

Este curso en línea proporciona los mismos conocimientos y cubre todos los temas que el curso en nuestros ashrams.

Hemos añadido los vídeos reales del curso para que tengas la misma experiencia que si estuvieras sentado en una clase presencial con el profesor.

Método de goteo

El curso se imparte en el método de goteo. Esto significa que los siguientes capítulos serán accesibles sólo después de la finalización de los capítulos anteriores, y el contenido se desbloqueará diariamente. Aunque al principio pueda parecer un poco engorroso, se ha demostrado que éste es el mejor método de aprendizaje en línea.

Finalización de la lección

Es vital que después de completar todas las lecciones, te asegures de pulsar 'Siguiente'. Así, la lección estará 'marcada en verde' y el progreso dirá 'Completada'.

Contenidos

1. 1. Conceptos básicos

Material de vídeo: 1,5 horas

Cuestionario: 1

2. Las Tres Gunas

Material de vídeo: 1,5 horas

Cuestionario: 1

3. Las siete etapas del conocimiento

Material de vídeo: 1,5 horas

Cuestionario: 1

4. Los cuatro caminos del yoga

Material de vídeo: 1,5 horas

Cuestionario: 1

5. Filosofía del Ashtanga Yoga (Parte 1)

Material de vídeo: 1,5 horas

6. Filosofía del Ashtanga Yoga (2ª parte)

Material de vídeo: 1,5 horas

Cuestionario: 1

7. Los tres cuerpos

Material de vídeo: 1,5 horas

Cuestionario: 1

8. La mente

Material de vídeo: 1,5 horas

Cuestionario: 1

9. Karma y reencarnación

Material de vídeo: 1,5 horas

Cuestionario: 1

10. El concepto de Dios

Material de vídeo: 1,5 horas

Cuestionario: 1

11. Kundalini Yoga y los siete chakras

Material de vídeo: 1,5 horas

Cuestionario: 1

12. Los Kriyas Shat

Material de vídeo: 1,5 horas

Cuestionario: 1

Total de horas de estudio

Vídeos: 16,5 horas

Cuestionarios y autoestudio: 8,5 horas

Total: 25 horas

¿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 darte cuenta de 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 normal. 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 comprobar tu asistencia, estar 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 interrumpan ni te distraigan. Esto es muy importante para completar con éxito este curso.

4. Identifica tus objetivos y metas de aprendizaje.

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

5. Elabora un plan de estudio.

Un plan de estudio preciso 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 calendario de estudio para determinar cuántos días o semanas quieres tardar en terminar el curso. De este modo, te fijas un plazo.

- **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 debes realizar cada día o cada sesión. Es una forma excelente de priorizar tu plan de estudio y mantenerte al día con tus estudios.

- **Establece límites de tiempo.**

Antes de estudiar, establece límites de tiempo claros y distribuye el tiempo de estudio de forma equilibrada. Todos tenemos un tiempo de concentración limitado. Averigua 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.

- **Cumple el 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 mantenerte 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 tus progresos. Al hacernos preguntas, comprenderás mejor el contenido y nos ayudará a entender la eficacia general de este curso en línea y a realizar las mejoras necesarias.





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 has estudiado mejorará tu memoria y te ayudará a comprender mejor el material del curso. Sin embargo, nuestros alumnos suelen encontrar información nueva cada vez que repasan de nuevo los capítulos. Repetir las tareas profundizará tu comprensión y aumentará tu confianza.

Responsabilidades y ética

Como estudiante en línea, tienes responsabilidades específicas:

- Hacer un horario de estudio
- Organizar el material de estudio
- No saltarte ni adelantar ningún capítulo o lección
- Terminar todas las tareas con sinceridad
- Registrar tus horas de estudio
- Seguir los consejos del profesor; no subestimes su experiencia

Certificación y créditos de horas

Después de completar con éxito este curso, aseguramos que habrás añadido habilidades significativas a tu enseñanza del yoga. Por lo tanto, después de completarlo, recibirás un certificado de finalización del **Curso de Filosofía del Yoga de 25 horas de Arhanta Yoga Ashrams**. Arhanta Yoga Ashrams son escuelas de yoga registradas internacionalmente (RYS 500, RYS 300, RYS 200).

Si quieres enseñar Filosofía del Yoga profesionalmente en un entorno de grupo o a individuos, este curso no requiere más inscripciones o educación adicional.

Sin embargo, ten en cuenta que para registrarte como RYT200 con cualquier Asociación de Yoga (como Yoga Alliance) y añadir el curso de Filosofía del Yoga a tu perfil, primero debes seguir un curso regular de formación de profesores de yoga de 200 horas. Luego, puedes utilizar las horas del curso para las horas CE (horas de educación 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/>

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 formación continua (YACEP) con Arhanta Online Academy se cuentan como horas de contacto y se pueden utilizar para las horas de enseñanza de Educación Continua (CE) requeridas para todos los RYT.



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:

Edit Course

Now through 2021, online courses may be counted as contact hours for Continuing Education (CE) requirements.

Course Name *

Educational Categories * ?

	Contact Hours	Non-Contact Hours
 Techniques, Training & Practice (TTP) How to do (practice) yoga Video	0.00	0.00
 Teaching Methodology (TM) How to teach (yoga) effectively Video	0.00	0.00
 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	25.00
TOTAL	0.00	25.00

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.

¿Cómo entregar las tareas y conectar con los profesores?

Entrega de tareas

Tu panel de aprendizaje electrónico te presentará vídeos, materiales descargables en formato PDF y tareas. Tendrás que terminar de ver todos los vídeos, completar los cuestionarios y cargar la tarea para completar el curso con éxito. Cargar la tarea es fácil, y la tarea será aprobada por uno de los miembros del personal en los próximos días. Una vez cargada la tarea, puedes continuar el curso aunque aún no haya sido aprobada. Sólo la última tarea está bloqueada; antes de aprobarla, nuestros profesores se asegurarán de que has completado correctamente todas las tareas anteriores. Por favor, ten en cuenta que si tienes preguntas para el profesor, no las 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 Ram siempre que tengas dudas o preguntas mientras estudias este curso.

Puedes ponerte en contacto con el equipo de Ram 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 tus compañeros del curso de Filosofía en línea a través del foro de debate de tu 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 tu 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.