

ARHANTA YOGA

ARHANTA YOGA ® ORIENTACIÓN PARA LA FORMACIÓN DE

ORIENTACIÓN

Bienvenido al Curso Online de Formación de Profesores de Yin Yoga	2
¿Quiénes somos? Introducción	2
Su profesor.....	2
Resumen del curso.....	2
¿Cómo aprovechar al máximo este curso?.....	5
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 FORMACIÓN DE PROFESORES DE YIN YOGA

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

- ¿Quiénes somos?
- Resumen del curso
- ¿Cómo obtener los mejores resultados de 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 12000



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 y cuenta con 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 las antiguas escrituras como los Vedas, Bhagavad Gita, Patanjali Yoga Sutras, Hatha Yoga Pradipika, anatomía y fisiología.

Ram ha estudiado Yin Yoga directamente con Paul Grilley, el fundador del Yin Yoga.

Resumen del curso

Este curso en línea proporciona los mismos conocimientos y cubre todos los temas que nuestro curso normal. Este curso ofrece grabaciones del curso presencial. Esto te dará la misma experiencia que estar en el aula con Ram.

El curso está estructurado de la misma manera que nuestro curso presencial de cinco días. Te recomendamos que sigas la estructura proporcionada para obtener el máximo beneficio y comprensión de los materiales. Por ejemplo, completa el primer día antes de continuar con el siguiente.

Historia y desarrollo del Yin Yoga

Esta sección te proporcionará conocimientos sobre los comienzos y el desarrollo del Yin Yoga. También te presentará al fundador y desarrollador del Yin Yoga.

Filosofía

Esta sección te hablará de la filosofía que hay detrás del Yin Yoga. Este capítulo cubrirá los principios básicos del taoísmo. Comprenderás la actitud y la intención que hay detrás de la práctica del yin y lo que lo diferencia de los demás estilos de yoga.

Yin y Yang

Aquí comprenderás los conceptos de yin y yang. Aprenderás la relación entre el yin y el yang y a reconocerlos en diversas formas.

Tres cuerpos

Esta sección te enseñará sobre los cuerpos físico, astral y espiritual.

12 Meridianos principales

Esta sección abarcará una visión general de los diferentes meridianos y de los 12 meridianos principales. Comprenderás su:

- Ruta
- Funciones energéticas
- Órganos relacionados
- Propiedades individuales
- Posturas estimulantes

7 Chakras

Paul Grilley integró activamente los chakras en sus clases, prácticas y conferencias de Yin Yoga. Aquí, serás introducido a los siete chakras principales del cuerpo astral y lo siguiente:

- Ubicaciones
- Funciones energéticas
- Mantras de semillas
- Partes del cuerpo asociadas

Anatomía y fisiología

Un conocimiento básico de anatomía y fisiología te ayudará a evitar lesiones en tu clase. También te ayudará a comprender las limitaciones físicas, los puntos fuertes y los tipos de cuerpo de tus alumnos. En este capítulo se tratarán los siguientes temas:

- 14 Segmentos esqueléticos

- 10 grupos miofasciales
- Articulaciones, Planos del cuerpo
- Términos direccionales comunes
- Tipos de movimiento
- Tejido conjuntivo
- Fascia
- Ácido hialurónico
- Tensión y compresión
- Diferenciación ósea

Posturas de Yin Yoga

Aprenderás los siete arquetipos y las 31 posturas principales del Yin Yoga. La calidad de tus clases dependerá en gran medida de lo bien que entiendas estas posturas. Este capítulo cubrirá:

- Alineaciones
- Instrucciones
- Beneficios
- Contraindicaciones
- Ajustes / Modificaciones
- Uso y colocación correctos de los accesorios

Secuenciación

Este capítulo te dará una comprensión básica de cómo secuenciar sus clases. Incluye ejemplos de secuencias de clases de 90, 75 y 60 minutos.

Asignaciones

Deberá realizar algunos trabajos prácticos para adquirir suficiente experiencia práctica. Los detalles de estos trabajos figuran en las secciones correspondientes.

Existen las siguientes asignaciones:

1. Practicar cada postura durante cinco minutos, probar varios accesorios y registrar las observaciones. (4 horas aproximadamente)
2. Práctica diaria de la secuencia de Yin Yoga 90 minutos y registro de las observaciones. (11 horas aproximadamente)
3. Enseñar tres secuencias a tres personas diferentes y registrar las observaciones. (15 horas aproximadamente)

Horas de curso

El curso debería durar al menos 60 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 80 horas. A continuación se indica el desglose de las horas de estudio.

Total horas de vídeo: 20

Horas de asignación y prácticas: 30

Cuestionarios, exámenes y horas de preparación: 10

Horas totales del curso: 60

¿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 su 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 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 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 te motivará para terminar el curso correctamente sin escatimar esfuerzos.

5. **Elabora un plan de estudio.**

Un plan de estudio preciso es vital 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 puedas 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 mantener el rumbo.
- **Establece límites de tiempo.**
Antes de estudiar, establece límites de tiempo claros y distribuye tu tiempo de estudio de manera uniforme. 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 sus 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 dos 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 los materiales 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.

Tareas docentes

La Formación de Profesores de Yin Yoga Arhanta de 50 horas 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 ser muy útil en el futuro. Las tareas son fáciles de seguir y muy educativas. Muchas de las tareas son didácticas 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.



Responsabilidades y ética

Como estudiante en línea, tienes responsabilidades específicas:

- 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
- Registra tus horas de estudio
- Sigue los consejos del profesor; no subestimes su experiencia

Certificación y créditos de horas

Después de completar con éxito este curso, aseguramos que tendrás conocimientos suficientes para dar clases de Yin Yoga. Por lo tanto, después de completarlo, recibirás un certificado de finalización de la **Formación de Profesores de Yin Yoga de 50 horas de Arhanta Yoga Ashrams**. Arhanta Yoga Ashrams son escuelas de yoga registradas reconocidas internacionalmente (RYS 500, RYS 300, RYS 200). Con este certificado, podrás enseñar y trabajar como profesor certificado de Yin Yoga.

Si quieres enseñar Yin Yoga profesionalmente a grupos o a particulares, este curso no requiere más inscripciones ni formación adicional.

Sin embargo, ten en cuenta que para registrarte como RYT200 con cualquier Asociación de Yoga (como Yoga Alliance) y añadir el curso de Yin 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 no has terminado previamente una formación de 200 horas para profesores de yoga pero estás interesado, ofrecemos cursos de formación de 200 horas para profesores de Hatha Yoga online 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 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. Haz clic en "Mi panel" en la esquina superior derecha una vez iniciada la sesión.
3. Haz clic en el enlace "Mis horas de formación" situado a la izquierda y seleccione "En persona con un YACEP".
4. Carga su certificado.
5. Encuentra tu YACEP >> Busca "Ram Jain".
6. Desplázate hacia abajo por el curso que ha completado.
7. Enviar solicitud.
8. En un plazo de 14 días, se añadirán tus horas.

Puede 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 *		
<input type="text" value="Online Yin Yoga Teacher Training Course"/>		
Educational Categories * ?		
	Contact Hours	Non-Contact Hours
 Techniques, Training & Practice (TTP) How to do (practice) yoga Video ↗	<input type="text" value="0.00"/>	<input type="text" value="30.00"/>
 Teaching Methodology (TM) How to teach (yoga) effectively Video ↗	<input type="text" value="0.00"/>	<input type="text" value="16.00"/>
 Anatomy & Physiology (AP) The physical and energetic bodies Video ↗	<input type="text" value="0.00"/>	<input type="text" value="8.00"/>
 Yoga Philosophy, Lifestyle & Ethics (YPLE) History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga Video ↗	<input type="text" value="0.00"/>	<input type="text" value="6.00"/>
TOTAL	0.00	60.00
<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"><p>Only Non-Contact Hours are available for Virtual / Remote Locations Learn more about Contact and Non-Contact Hours ↗</p></div>		



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 PDF, cuestionarios y tareas. Debes terminar de ver todos los vídeos, hacer los cuestionarios y subir la tarea para pasar a las clases del día siguiente. Subir la tarea es fácil, y será aprobada por uno de nuestros empleados en los próximos días. Una vez cargada la tarea, puedes continuar con el curso, aunque aún no haya sido aprobada. Por favor, ten en cuenta que si tienes preguntas para el profesor, no las pongas en las asignaciones, sino que pregunta directamente a Ram a través del correo electrónico o del tablón de mensajes.

Conecta con tu profesor

Una conexión regular con tu profesor 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 su panel de e-learning.

Conectar con otros estudiantes

También te animamos a que te pongas en contacto con otros estudiantes de formación de profesores de Yin Yoga de 50 horas 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 ponerte en contacto con nosotros si tienes alguna pregunta.