

# Arhanta Yoga

ASHRAMS

ARHANTA YOGA ® 200 HORAS DE FORMACIÓN DE PROFESORES



# ORIENTACIÓN

Bienvenido a la formación online de 200 horas para profesores de Hatha Yoga .....	2
Acerca de Arhanta Yoga .....	2
Sus profesores .....	2
Estructura del curso.....	3
Llamadas en directo .....	4
Plan de estudios del curso.....	4
Resumen del plan de estudios diario y horas totales .....	6
¿Cómo aprovechar al máximo este curso? .....	8
Certificación y créditos de horas .....	10
Inscripción de yoga Alliance RYT200 .....	10
Importante - Reembolsos.....	10
¿Cómo entregar las tareas y conectar con los profesores? .....	10
Asistencia técnica y certificado .....	11



## BIENVENIDO A LA FORMACION ONLINE DE 200 HORAS PARA PROFESORES DE HATHA YOGA

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

- ¿Quiénes somos?
- Estructura del curso y llamadas en directo
- Programa 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.



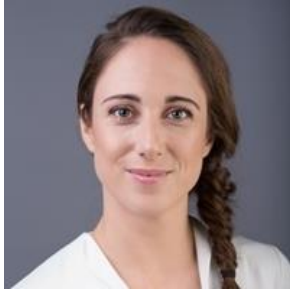
### Sus profesores

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



Ram es el profesor principal y director de nuestros ashrams de yoga, con una experiencia docente 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, sutras de yoga Patanjali, Hatha Yoga Pradipika, anatomía y fisiología.

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



movimiento.

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 ashrams de Arhanta Yoga 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

### Omkar Jain (ERYT 200, 7'000 horas de experiencia docente)



Omkar nació y se crió en la India y creció con valores tradicionales. Es un experimentado formador de profesores de yoga con una experiencia docente de más de 11.000 horas. Ha enseñado en Arhanta Yoga desde 2011 y se ha convertido en un miembro esencial del equipo. Sus clases son divertidas y desafiantes para estudiantes de todos los niveles. Enseña con enfoque, disciplina y humor al mismo tiempo. Su capacidad para transmitir conocimientos de manera integral ayuda a los estudiantes a madurar para convertirse en profesores seguros.

## Estructura del curso

El curso en línea sigue la misma estructura que el curso presencial en nuestros ashrams. El curso se divide en 21 días de clases. Cada día se compone de :

- Aproximadamente 6,5 horas de contenido en vídeo, clases pregrabadas con nuestros profesores Ram, Kalyani y Omkar.

- Alrededor de 1,5 horas de práctica y tiempo de estudio que, incluye

- cuestionarios y
- tareas prácticas

### Sistema de goteo de contenidos

Para asegurarnos de que sigues nuestro método de aprendizaje, de eficacia probada, disponemos de un sistema de goteo de contenidos. El día siguiente sólo se desbloquea una vez completadas las clases, tareas y cuestionarios del día anterior.

Para completar el curso en 21 días, debes invertir al menos ocho horas diarias en este estudio. Pero también es posible tomarse más tiempo y distribuir el contenido de cada día en dos o varios días. Puedes tomarte el tiempo que necesites. Ten en cuenta que sólo cuando hayas terminado (y marcado como completas) todas las clases y tareas de un día, podrás pasar a las clases del día siguiente.

## Llamadas en directo

Para apoyar tu experiencia de aprendizaje, disponemos de llamadas en directo a petición con uno de nuestros profesores. Puedes consultar los días y horas disponibles para una llamada con nosotros a través del siguiente enlace. Si no te viene bien ninguno de estos horarios, puedes enviar un mensaje a través de la función de mensajería de tu panel de e-learning y nuestros profesores abrirán un hueco para ti.

Para ver las plazas disponibles y reservar una llamada individual de 15 minutos con uno de nuestros profesores, haz clic en el enlace: <https://calendly.com/teachers-arhanta-yoga/15min>

## Plan de estudios del curso

### Yoga Asana: Práctica y enseñanza

- Más de 170 posturas clásicas de Hatha Yoga
- ¿Cómo enseñar en detalle 84 posturas clásicas y 21 posturas fundamentales del Hatha Yoga clásico?
- Comprender y enseñar el Saludo al Sol
- ¿Cómo estructurar un curso para principiantes y clases abiertas de yoga?
- Variaciones de asanas de yoga para principiantes y niveles básicos
- Modificaciones de las asanas de yoga para ancianos y personas con movimientos limitados
- Yoga para embarazadas
- ¿Cómo y cuándo modificar las asanas?
- Relajación profunda guiada / Yoga Nidra
- Yoga para niños y yoga en silla

### Metodología y práctica docente

- Psicología de un profesor
- Psicología de un estudiante
- ¿Cómo crear un ambiente de clase adecuado?
- Arte de la instrucción (tono y modulación de la voz)
- Arte de los ajustes
- Técnicas de corrección y orientación
- Técnicas de motivación
- Técnicas de comunicación
- Estructuración y planificación de clases y talleres
- Directrices éticas para un profesor de yoga



### Filosofía del yoga

- Objetivo y significado del yoga
- Cinco principios de la práctica yóguica
- Los cuatro caminos del yoga: Karma, Bhakti, Jnana, Raja yoga
- Los ocho miembros del Yoga Raja
- Siete etapas de sensibilización
- Tres Gunas - Sattva, Rajas, Tamas
- Maya, Prakriti, Brhaman, Avidya, Ahamkara
- Atman, Parmataman, Jiva
- Tres cuerpos: físico, astral y espiritual
- Cuatro instrumentos internos: mente, intelecto, subconsciente y ego
- Funcionamiento y limitaciones de la mente
- Cinco pranas mayores y cinco menores
- Yoga Kundalini y el despertar de la Kundalini Shakti
- Tres nadis principales: Ida, Pingla, Sushumna
- Los siete chakras
- Karma y reencarnación
- Pranayama
- Comprender la respiración abdominal
- Comprender la respiración yóguica completa
- Comprender la respiración Ujjayi
- Pranayamas preparatorios
- Tres Bandhas: Jalandhara, Moola, Uddiyana
- Práctica diaria de ocho pranayamas

### Meditación

- ¿Qué es la meditación?
- Meditación frente a concentración
- ¿Por qué meditar?
- Guía para una meditación adecuada

- Diferentes métodos y pasos para la meditación
- Práctica diaria de la meditación

### Anatomía y fisiología del yoga

- Sistema musculoesquelético
- La columna vertebral y sus trastornos frecuentes
- Fisiología de los principales músculos
- Arquetipos primarios de asanas
- Comprensión de los músculos principales, como el psoas, los abductores, etc.
- Asanas y sus respectivos grupos musculares objetivo
- Diferencia entre el yoga y otros ejercicios físicos
- Prevención y cura de lesiones
- Alineaciones, ajustes y modificaciones utilizando principios anatómicos

### El yoga como profesión

- ¿Cómo montar tu negocio o estudio de yoga?
- ¿Cómo: encontrar un local, anunciarse, promocionarse y conseguir renovaciones?
- Fallos y errores comunes y cómo evitarlos
- Consejos prácticos para el buen funcionamiento de una escuela/estudio de yoga
- ¿Cómo encontrar trabajo de profesor de yoga?

### Resumen del plan de estudios diario y horas totales

Día 1	Postura de sentado & Pranayama	Teoría de FPH*— Clase I — parte 1	Clase de filosofía I	Asana I
Día 2	Prep. De Pranayama & Chakra	Teoría de FPH- Clase 1— Parte 2	Clase de filosofía 2	Asana 2
Día 3	Prep. De Pranayama & Chakra	Teoría de FPH - Clase 2 — parte 1	Clase de filosofía 3	Asana 3
Día 4	Prep. de cantos Pranayama & Chakras	Teoría de FPH - Clase 2 - parte 2 Clase de filosofía	Clase de filosofía 4	Asana 4
Día 5	Estilos de meditación explicados	Teoría de FPH- Clase 3	Clase de filosofía 5	Asana 5
Día 6	anzado	Teoría de FPH Clase 3 Práctica de enseñanza	Clase de filosofía 6	Asana 6

Día 7	Prep. de Pranayama & Kayotsarg	Teoría de FPH Clase 4 de teoría-	Clase de filosofía 7	Asana 7
Día 8	Prep. de Pranayama & Kayotsarg	Teoría de FPH — Clase libre	Clase de filosofía 8	Asana 8
Día 9	Prep. de Pranayama & Kayotsarg	Correcciones FPH Clase 1 — Parte 1	Clase de filosofía 9	Asana 9
Día 10	Prep. de Pranayama & Soham	Correcciones FPH Clase 1 Parte 2	Clase de filosofía 10	Asana 10
Día 11	Prep. de Pranayama & Soham	Correcciones FPH Clase 2 Parte 1	Clase de filosofía 11	Asana 11
Día 12	Prep. de Pranayama & Soham	Correcciones FPH Clase 2 — Parte 2	Shat Kriyas	Asana 12
Día 13	Prep. de Pranayama & Soham	Técnicas de metodología docente	Autoaprendizaje de la filosofía	Asana 13
Día 14	Prep. de Pranayama & Antar	FPH Yoga para embarazadas	Clase de anatomía 1	Asana 14
Día 15	Prep. de Pranayama & Antar Morna	FPH Yoga para niños	Clase de anatomía 2	Asana 15
Día 16	Prep. de Pranayama & Antar	HPF Yoga silla	Clase de anatomía 3	Asana 16
Día 17	Prep. de Pranayama & Antar	Conferencia I de negocios — Cómo abrir tu propio estudio	Clase de anatomía	Asana 17
Día 18	Prep. de Pranayama & Meditación de los tres cuerpos	Conferencia 2 de negocios— Cómo encontrar un trabajo como profesor de yoga	Autoaprendizaje de la anatomía	Asana 18
Día 19	Prep. de Pranayama & Meditación de los tres cuerpos	FPH Clase de variaciones de asanas	Clase 1 de ayurveda	Asana 19
Día 20	Prep. de Pranayama & Meditación de los tres cuerpos	FPH Clase de variaciones de asanas 2	Clase 2 de ayurveda	Asana 20
Día 21	Prep. de Pranayama & Meditación de los tres cuerpos	FPH Clase de variaciones de asanas 3	Visión	Asana 21
<b>Horas totales</b>	<b><u>22</u></b>	<b><u>35</u></b>	<b><u>35</u></b>	<b><u>40</u></b>

Más de 130 horas de video

\*Formación de profesor de Hatha





## ¿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 para completar con éxito un curso en línea debido al propio "factor de conveniencia".

Para que aproveches al máximo este curso, te sugerimos:

⇒ **Comprender las prácticas y expectativas del aprendizaje en línea.** Lo

primero que debes comprender es 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 al máximo 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, es posible que el curso no te satisfaga.*

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

Los fallos tecnológicos ocurren a menudo. Para evitar contratiempos digitales, asegúrate de guardar y hacer copias de seguridad de tu trabajo con regularidad utilizando el almacenamiento en la nube, por ejemplo, Dropbox o Google Documents, para poder 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 en línea y guarda la información de contacto de tu instructor o formador en tu teléfono 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.

⇒ **Dispón 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 te permite seguir 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.

⇒ **Identifica tus objetivos y metas de aprendizaje.**

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

⇒ **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 tienes que completar cada día o cada sesión. Es una forma excelente de priorizar tu plan de estudio y mantenerte al día.
- **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. Determina 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.

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

Como los cursos en línea no permiten el contacto cara a cara con el instructor, es posible que dudes en 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, no sólo comprenderás mejor el contenido, sino que también nos ayudará a hacernos una idea de la eficacia general de este curso en línea y a introducir las mejoras necesarias.

⇒ **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 ya has estudiado no sólo mejorará tu memoria, sino que también 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. Repitiendo las tareas, profundizarás en tu comprensión y aumentará tu confianza.

### Tareas docentes

La Formación de Profesores de Hatha Yoga en Arhanta Yoga de 200 horas es una formación de certificación de profesores. Se requiere que sigas el curso diligentemente y completes todas las tareas para recibir el certificado. Por favor, ten en cuenta que si no quieres hacer las tareas, tampoco recibirás el certificado. 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 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
- Registra tus horas de estudio
- Sigue los consejos del profesor, no subestimes su experiencia

## Certificación y créditos de horas

Estamos convencidos de que después de completar con éxito este curso, habrás adquirido un conocimiento completo y un conjunto de habilidades sobre Hatha Yoga y la enseñanza de Hatha Yoga. Por lo tanto, después de acabarlo, recibirás un certificado de finalización de las 200 horas en línea para la formación de profesores de Hatha Yoga en los ashrams de Arhanta Yoga. Arhanta Yoga es un Instituto Registrado de Formación de Profesores de Yoga reconocido internacionalmente (RYS 500, RYS 300, RYS 200).

## Inscripción de yoga Alliance RYT200

- ⇒ Visita [https://www.yogaalliance.org/Credentialing/Credentials for Teachers](https://www.yogaalliance.org/Credentialing/Credentials%20for%20Teachers)
- ⇒ Haz clic en el botón "Conviértete en profesor" y sigue las instrucciones.

## 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 podrás recibir un reembolso completo rápido y garantizado. Para cualquier solicitud de reembolso, ponte en contacto con nosotros en [info@arhantayoga.org](mailto: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. Tendrás que 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.

### Llamadas en directo

Para apoyar tu experiencia de ap. Puedes consultar los días y horas disponibles para una llamada con nosotros a través del siguiente enlace. Si no te viene bien ninguno de estos horarios, puedes enviar

un mensaje a través de la función de mensajería de tu panel de e-learning y nuestros profesores abrirán un hueco para ti.

Para ver las plazas disponibles y reservar una llamada individual de 15 minutos con uno de nuestros profesores, haz clic en el enlace: <https://calendly.com/teachers-arhanta-yoga/15min>

### Conecta con tus profesores

Relacionarte regularmente con nuestro equipo de profesores te ayudará en muchos aspectos. No dudes en ponerte en contacto con nosotros si tienes dudas o preguntas mientras estudias este curso. Puedes ponerte en contacto con el equipo de profesores 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 estudiantes de la formación de profesores de yoga de 200 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](mailto:support@arhantayoga.org).

Para cualquier pregunta sobre tu suscripción al curso, facturación, etc., ponte en contacto con nuestro equipo administrativo en [info@arhantayoga.org](mailto:info@arhantayoga.org).

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