Formatvorlagendefinition:
Überschrift 2

Formatvorlagendefinition:
Verzeichnis 2: Einzug: Links: 5 cm, Erste Zeile: 0 cm

Arhanta Yoga
ASHRAMS

ARHANTA YOGA ® ORIENTACIÓN PARA LA FORMACIÓN DE

ORIENTACIÓN

Bienvenido a la Formación Online de Profesores de Vinyasa Yoga 2

Acerca de Arhanta Yoga 2

Sus profesores 2

Visión general del curso 3

¿Cómo aprovechar al máximo este curso? 4

Inscripción para la Formación Continuada de la Alianza del Yoga (YACEP) 7

Importante - Reembolsos 8

¿Cómo entregar las tareas y conectar con los profesores? 8

Asistencia técnica y certificado 8

BIENVENIDO A LA FORMACION ONLINE DE PROFESORES DE VINYASA 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 los trabajos 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

Formatiert: Französisch (Frankreich)

profesores de yoga han sido certificados por los ashrams de Arhanta Yoga.

Sus profesores

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, ha enseñado yoga durante más de 10 años y ha formado a profesores de yoga durante más de ocho años en los Ashrams de Arhanta Yogaen la India y los Países Bajos. Es coautora del aclamado libro *Hatha Yoga for Teachers & Practitioners: A Comprehensive Guide to Holistic Sequencing*. Kalyani posee profundos conocimientos de fisiología y técnicas de movimiento.

Formatiert: Französisch (Frankreich)

Formatiert: Französisch (Frankreich)

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 las antiguas

Formatiert: Französisch (Frankreich)

Formatiert: Italienisch (Italien)

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

Resumen del curso

Formatiert: Abstand Nach: 0 Pt.

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

El curso está estructurado de la misma manera que nuestro curso presencial de cinco días. Recomendamos seguir 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.

¿Cómo enseñar?

Formatiert: Französisch (Frankreich)

Dividido en siete vídeos, aprenderás a enseñar, modificar, ajustar y secuenciar clases de Vinyasa Flow. Cada vídeo viene con una tarea práctica, en la que tú mismo practicas las posturas y las enseñas, con modificaciones y ajustes, a 1-2 alumnos.

Después de completar estos siete videos, serás guiado a través de una serie de tareas de enseñanza a través de las cuales aprenderás a preparar y enseñar una clase de Vinyasa Flow de 90 minutos con confianza.

Duración total del vídeo: 7 horas
Tareas: 15 horas
Cuestionarios: 2

Filosofía

Durante las clases de filosofía con Ram, aprenderás sobre la historia del Vinyasa Yoga y la filosofía del Ashtanga Yoga.

Duración total del vídeo: 3 horas
Cuestionarios: 2

Anatomía

Durante las tres clases de anatomía con Ram y Kalyani, aprenderás sobre la anatomía de los tres bloqueos energéticos y principios anatómicos relevantes sobre el tejido conjuntivo, los músculos y las articulaciones. Las clases están diseñadas para que comprendas la individualidad de enseñar a diferentes alumnos y cómo prevenir lesiones y tensiones.

Duración total del vídeo: 5,5 horas
Cuestionarios: 3

Formatiert: Französisch (Frankreich)

Práctica de asanas

Practica con Kalyani y sus alumnos y lleva tu comprensión de la metodología de enseñanza y las asanas a un nuevo nivel.

Duración total del vídeo: 7 horas

Formatiert: Italienisch (Italien)

Horas totales del 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.

Formatiert: Französisch (Frankreich)

Total de horas de vídeo: 22,5
Horas de asignación y prácticas: 15
Cuestionarios: 2.5
Autoestudio: 10.5
Horas totales del curso: 50

Formatiert: Italienisch (Italien)

¿Cómo aprovechar al máximo este curso?

Los cursos en línea son una forma 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 usted como estudiante en línea para completar un curso en línea debido a la propia "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 regular. Debe:

   - Comprometerte plenamente 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.
   - Serautodisciplinado, ya que nadie te hará 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. 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 sus objetivos y metas de aprendizaje.**
   Desde el principio, debes tener muy claro cuál es tu propósito al seguir este curso en línea.

Formatiert: Französisch (Frankreich)
Formatiert: Italienisch (Italien)
Formatiert: Französisch (Frankreich)
Formatiert: Italienisch (Italien)
Formatiert: Französisch (Frankreich)
Formatiert: Italienisch (Italien)
Formatiert: Französisch (Frankreich)

Debes recordates 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 ofrecen algunas pautas para preparar un buen plan de estudio:

   - **Planifica con antelación.**
     Planificatu calendario de estudio para determinar cuántos días o semanas quieres tardar en terminar el curso. De este modo, te fijasun 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 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 tu horario.**
     Por último, cíñete a tu plan de estudio. La procrastinación es el problema número uno de los estudiantes en línea, así que asegúrat 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.

   ~~6.~~

7. **Repasar, revisar y repetir al menos 2 veces (Muy importante).**
   Este curso no es para seguirlo una sola vez. Recomendamos encarecidamente repasar todos los materiales del curso al menos dos veces para obtener una comprensión adecuada. 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 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 Arhanta Yoga Vinyasa de 50 horas es una formación de certificación de profesores. Debes seguir el curso diligentemente y completar todas las tareas para recibir el

Formatiert: Einzug: Links: 0,63 cm, Keine Aufzählungen oder Nummerierungen

Formatiert: Italienisch (Italien)

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.

Formatiert: Französisch (Frankreich)

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
- Nosaltarte ni adelantar ningún capítulo o lección
- Terminar todas las tareas con sinceridad
- Registrartus horas de estudio
- Seguir los consejos del profesor; no subestimes su experiencia

Certificación y créditos de horas

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

Si quieres enseñar Vinyasa 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 Vinyasa Yoga a tu perfil, primero debes seguir un curso regular de formación de profesores de yoga de 200 horas. A continuación, 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 educación 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 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. Cargatu certificado.
5. Encuentra tu YACEP >> Busca Ram Jain
6. Desplázatee hacia abajo para encontrar el curso que has completado.
7. Envía una solicitud.
8. En un plazo de 14 días, se añadirán tus horas.

Formatiert: Italienisch (Italien)

Formatiert: Französisch (Frankreich)

Formatiert: Italienisch (Italien)

Formatiert: Französisch (Frankreich)

Puedes consultar el perfil YACEP de Kalyani aquí:

https://www.yogaalliance.org/YACEPPublicProfile?cepid=27736#/section=1

A continuación se muestra el desglose de las horas de Yoga Alliance:

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

Course Name *

50-hour Online Vinyasa Yoga Teacher Training

Educational Categories *

	Contact Hours	Non-Contact Hours
Techniques, Training & Practice (TTP) How to do (practice) yoga Video	0.00	24.00
Teaching Methodology (TM) How to teach (yoga) effectively Video	0.00	12.00
Anatomy & Physiology (AP) The physical and energetic bodies Video	0.00	8.00
Yoga Philosophy, Lifestyle & Ethics (YPLE) History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga Video	0.00	6.00
TOTAL	**0.00**	**50.00**

~~A continuación se muestra el desglose de las horas de Yoga Alliance:~~

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 quepuedes 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: Französisch (Frankreich)

Formatiert: Französisch (Frankreich)

Feldfunktion geändert

Formatiert: Französisch (Frankreich)

Formatiert: Überschrift 2

Formatiert: Italienisch (Italien)

Formatiert: Französisch (Frankreich)

¿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 una tarea es fácil, y la tarea será aprobada por uno de nuestros empleados en los próximos días. Una vez que hayas subido la tarea, podrás continuar con el curso aunque aún no haya sido aprobada. Por favor, ten en cuenta que si tienes alguna pregunta para el profesor, no la añadas a las tareas, sino que pregunta directamente a Ram por correo electrónico o en el tablón de mensajes.

Formatiert: Italienisch (Italien)

Conecta con tus profesores

Una conexión regular con tu profesor te ayudará de muchas maneras. No dudes en ponerte en contacto con Kalyani o Ram siempre que tengas dudas o preguntas durante tu estudio.

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

Formatiert: Französisch (Frankreich)

Conectar con otros estudiantes

También te animamos a que te pongas en contacto con otros estudiantes de formación de profesores de Vinyasa Yoga de 50 horas en línea a través del foro de debate de tu panel de aprendizaje electrónico.

Asistencia técnica y certificado

Formatiert: Links

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.

Formatiert: Italienisch (Italien)

Te deseamos mucha suerte en tu formación. No dudes en ponerte en contacto con nosotros si tienes alguna pregunta.

Formatiert: Französisch (Frankreich)

Formatiert: Italienisch (Italien)

Formatiert: Italienisch (Italien)

Arhanta Yoga ASHRAMS