

ASTURIAS 2019-20



FORMACIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL

YOGA DINÁMICO



con José Luis Cabezas

INSTITUTO YOGA DINÁMICO



El **MÉTODO PEDAGÓGICO YOGA DINÁMICO**

es un brillante renacimiento de la práctica postural como autoindagación somática, meditación en acción. Una metodología única de sensibilización y despertar en la inteligencia e integridad de cuerpo, mente y consciencia. En su dinámica externa, movimiento sistemático transforma cuerpo y mente, habilitando quietud y armonía. Internamente se revelan y aplican las Dinámicas de Integridad indispensables para cualquier estilo de práctica y enseñanza con consciencia.

La **FORMACIÓN YOGA DINÁMICO** es una presentación y experiencia plena del método de Yoga basada en los principios naturales de aprendizaje y enseñanza, que habilita que Yoga pueda ser practicado y enseñado desde la inteligencia del cuerpo. Apta, recomendada y adaptada para todos, desde totales principiantes a profesores experimentados de todos los estilos, todos encuentran profundos beneficios.



- **Formación continua. Cursos de 200, 300, 500 y 750 horas**
- **5 Inmersiones temáticas abiertas en Hanuman Yoga Estudio, Gijón**
- **2 Retiros en la Naturaleza**
- **Abundantes materiales didácticos**
- **Aula Virtual**
- **Asesoramiento continuo**
- **Bolsa de Trabajo**
- **Cursos y Certificación únicos convalidados y avalados internacionalmente con Godfrey Devereux e Independent Yoga Network**

La Formación Yoga Dinámico es personal y profesional y consta de las siguientes modalidades de estudio:

- **FORMACIÓN INTRODUCTORIA YOGA DINÁMICO > 200/300 horas**

Ciclo formativo de un año: 24 días/200 horas de contacto con el tutor, profesores asistentes y estudio personal y grupal asesorado. Enfatiza en la sensibilización y despertar a través de la práctica personal encarnando gradualmente las Dinámicas de Integridad. Se introducen dinámicas didácticas fundamentales para un entendimiento y discernimiento básico de la enseñanza, totalmente relevante para todos, enseñen o no. Puede realizarse como curso independiente o como primer ciclo de la **Formación Básica**. Al hacer las 200 horas se puede entregar *Certificado de asistencia*, previa solicitud del mismo. Realizando la Formación Introdutoria de 200 horas y Tesis escrita (con asesoramiento del tutor) se puede entregar *Certificado de Instructor/a* (300hs).

- **FORMACIÓN BÁSICA YOGA DINÁMICO > 500 horas**

Curso formativo central. Consta de dos ciclos formativos, cada uno de un año: 48 días/400 horas de contacto con el tutor y profesores asistentes, práctica y estudio personal y grupal asesorados, y el desarrollo de la Tesis escrita (al menos 100 horas de estudio e investigación personal, con el asesoramiento del tutor). Mientras que el primer ciclo, la **Formación Introdutoria**, se centra en la práctica y habilitación personal y se presentan los fundamentos didácticos, el segundo ciclo enfatiza en aclarar, reforzar y refinar la comprensión y práctica de las dinámicas didácticas y la enseñanza (instrucción, secuencias, clases y sutilezas) a medida que tu práctica personal continua su necesario desarrollo, maduración y sofisticación. La Formación Básica de 500 horas es la formación esencial requerida para obtener *Certificado de Profesor/a* Yoga Dinámico.

- **FORMACIÓN DE PROFUNDIZACIÓN > 750/1000 horas**

Extensión personalizada en inmersiones de especialización y profundización con los Formadores Senior. Para alumnos/as que han completado la Formación Básica. Bienvenido a contactarnos para consultar más detalles.

CERTIFICACIÓN

IYN

INDEPENDENT
YOGA NETWORK

Formación y Certificación registradas y avaladas internacionalmente con los estándares de calidad más elevados por **Yoga Register** e **Independent Yoga Network**

www.yogadinamico.com/certificacion

www.independentyoganetwork.com

- El formato del curso puede ser adaptable para ti, en relación a tu disponibilidad de fechas y el ritmo del curso. Para más información sobre las opciones puedes ponerte en contacto con nosotros: admin@yogadinamico.com
- Alumn@s en formación pueden **completar o recuperar** inmersiones/módulos/días sueltos en cualquiera de las otras ciudades donde damos cursos de formación, durante el mismo año o el siguiente, sin coste extra (nada más que los desplazamientos, comidas y el hospedaje si lo necesitan)

INMERSIONES TEMÁTICAS

La **Formación Yoga Dinámico** se compone de una serie de **Inmersiones temáticas**, que se realizan en cinco módulos de fines de semanas en HANUMAN YOGA ESTUDIO en Gijón, y en dos **Retiros residenciales** en la naturaleza: el Retiro de Semana Santa de 4 días (lugar por confirmar) y el Retiro de Verano de 8 días (en Casa da Terra, GALICIA). Comprenden los temas **Nutrir, Integrar, Soltar, Abrir y Profundizar**. Cada inmersión está apoyada con la aportación de abundantes materiales didácticos de calidad (textos, imágenes, láminas de secuencias, audios, etc).



NUTRIR

Esta inmersión se centra en cultivar las Dinámicas de Integridad en todo el cuerpo, para acceder a la inteligencia somática conscientemente. Aprenderás como activar el cuerpo con integridad en un amplio rango de posturas dinámicas y estáticas: supinas, pronas, sentadas, invertidas y de pie. Abierta y recomendada para todos los que deseen fomentar una base estable de integridad en su práctica o enseñanza.

INTEGRAR

Esta inmersión se centra en integrar y madurar las Siete Acciones Universales de la Práctica Postural de Yoga como base muscular de integridad funcional, holística, de la totalidad del cuerpo. Aprenderás como refinar tus acciones en base a sus impactos para poder disfrutar de la interiorización espontánea de conciencia que fluye del esfuerzo sin esfuerzo. Abierta y recomendada para todos interesados en la integridad biomecánica y energética del cuerpo.

SOLTAR

Esta Inmersión Formativa se centra en poner en uso las Siete Acciones Universales de la Práctica Postural de Yoga para soltar y liberar la columna y su musculatura de soporte tensión habitual, de modo que el cuerpo como un todo se vuelve más estable e integrado. Aprenderás como aplicar las Dinámicas de Integridad para abrir y liberar el cuerpo, aclarando e interiorizando la mente. Esta inmersión pone énfasis en flexiones adelante y está abierta y recomendada para todos los interesados en la integridad biomecánica y energética del cuerpo. Es especialmente fructífera para los nuevos a la práctica postural de yoga, y cualquiera que se considere practicante avanzado.

ABRIR

Esta Inmersión Formativa se centra en poner en uso las Siete Acciones Universales de la Práctica Postural de Yoga para desarrollar la potencia, la flexibilidad y resistencia de la columna vertebral y su musculatura de soporte. Aprenderás cómo aplicar las Dinámicas de Integridad para movilizar y fortalecer la columna como núcleo del cuerpo y corazón esencial de la práctica postural de yoga. Esta inmersión presenta el flujo dinámico extendido de Suryanamaskar y es abierta y recomendada para todos los interesados en la integridad biomecánica y energética del cuerpo.

PROFUNDIZAR

Esta Inmersión Formativa se centra en aplicar las Siete Acciones Universales de la Práctica Postural de Yoga a través de las Dinámicas de Integridad en una gama de posturas de profundización. Estas incluyen flexiones atrás y posturas de equilibrio sencillas que fortalecen e integran el cuerpo, e inversiones que refinan integridad neuromuscular y profundizar interiorización. Esta inmersión es abierta y muy recomendada para todos, practicantes y profesores, interesados en desarrollar integridad biomecánica profunda para su aplicación en posturas más desafiantes.

TEMAS

Aprenderás cómo poner en uso la naturaleza móvil del cuerpo humano con integridad, seguridad y eficacia, preparando tu cuerpo o el de tus alumnos apropiadamente para lo que estás desarrollando, y para la quietud genuina sostenida de la que depende yoga. Este aprendizaje involucra la exploración de más de 150 técnicas somáticas de yoga, en el contexto de 3 series prácticas infinitamente variables y adaptables. A través de ellas se te mostrará cómo realizar y enseñar la práctica postural de yoga como práctica espiritual (autoindagación somática) basada en la integridad e inteligencia del cuerpo.

Estas técnicas y series juntas sensibilizan, despiertan, integran, fortalecen y abren el cuerpo sistemática, progresiva y plenamente. El desarrollo secuenciado de las series permiten al cuerpo ir profundizando su capacidad integrada de movimiento y acción sin forzar, poniendo en uso su potencial a través de progresión paso a paso fundamentada (Vinyasakrama). Se complementa con series prácticas más pasivas, que refuerzan interiorización profunda de conciencia en acción, mientras invitan y habilitan rejuvenecimiento y auto-sanación profundos.

Las horas de clase con el tutor cubren todos los temas listados abajo. Al remitirnos y mantenernos en la unidad intrínseca indivisible de corpomente y conciencia, los temas se interrelacionan y por tanto se benefician de contar de hecho con mucho más tiempo que las horas específicamente dedicadas a ellos.

El aspecto TEÓRICO del curso está entrelazado en la práctica, presentaciones y exploración de las técnicas del método de Yoga y cubre los siguientes temas:



- Teoría de las dinámicas universales fundamentales de percepción, conocimiento y acción del cuerpo humano. Esto provee los principios fundamentales de conciencia, percepción, movimiento y acción que determinan una práctica de yoga segura y eficaz.
- Teoría de Anatomía, Fisiología, Respiración, Biomecánica y Kinesiología aplicadas: cómo la acción física, movimiento y respiración tienen lugar en relación a la conciencia e intención consciente.
- Teoría y Arte del Aprendizaje somático: cómo usar los procesos neuromusculares del cuerpo para desarrollar una integración estructural y energética progresiva y permanente (vinyasakrama).
- Exploraciones aplicadas y relacionadas a los textos básicos de yoga clásico: Yoga Sutra de Patanjali y Baghavad Gita
- El Arte de la Enseñanza: aclarar los principios prácticos a través de los que la práctica de movimientos y postura de yoga, pranayama y meditación pueden ser enseñados eficazmente.
- Exploración teórica del Arte de la Enseñanza por medio de instrucciones progresivas. Incluye análisis de las instrucciones, preparaciones, compensaciones, contextualización y progresión de técnicas, acciones componentes y compuestas, y su instrucción.

- Principios de secuenciación, modificación y ajustar.
- Dinámicas de grupo.
- Dinámicas de comunicación.

El aspecto PRÁCTICO de la Formación incluye:

- Exploración práctica de Anatomía, Fisiología, Biomecánica y Kinesiología aplicadas como metodología técnica de la práctica de movimientos y posturas de yoga y pranayama.
- Exploración en profundidad de técnicas posturales dinámicas (ullola, namaskar, vinyasa) y el uso de movimiento como preparación y acceso al poder integrador de la experiencia de quietud.
- Exploración en profundidad de las posturas de yoga, sus principios estructurales, mecánicos, energéticos y efectos subyacentes.
- Exploración en profundidad de los Siete Bandhas.
- Exploración en profundidad de la Dinámica Espiral de Integración.
- Exploración en profundidad de respiración Ujjayi y muchas otras prácticas de Pranayama y ejercicios respiratorios.
- Exploración en profundidad de las Dinámicas de Integridad como bases fundamentales para establecer integridad estructural y funcional.
- Entrenamiento y formación práctica en cuatro secuencias vinyasa modificables y progresivas.
- Aplicación práctica del Arte Vinyasakrama.
- Exploración práctica en el Arte de Secuenciar clases.
- Exploración y asesoramiento práctico continuo en el Arte de Enseñar.
- El Arte de la Autopráctica. Esencial, fundamentada y satisfactoria



SERIES PRÁCTICAS

El Método de Formación Yoga Dinámico **prepara, habilita y aporta los recursos para practicar o enseñar cualquier serie, énfasis o estilo de yoga** con seguridad y eficacia, con la adaptabilidad y tiempo de la sensatez.

El Curso de Formación cuenta con 3 series prácticas y de entrenamiento esenciales, infinitamente adaptables y desarrollables. Teniendo prioridad la calidad y sensatez más que la cantidad. Se practicarán las siguientes series y explorarás en profundidad sus técnicas componentes, su contexto, práctica y didáctica:

VINYASAXANDRASYA

Basada en Xandravinyasa, con ullolas y posturas sentadas, supinas e invertidas sencillas. Para sensibilizar y somatización de integridad.

VINYASASYURASYA

Basada en Suryavinyasa, con ullolas y posturas sentadas, supinas e invertidas más desafiantes. Para despertar y aplicar la integridad a los desafíos y reforzarla.

VINYASAXIKITSA

Incluye Suryanamaskar, ullolas de pie, equilibrios, flexiones atrás, flujos de movimientos y posturas sentadas e inversiones. Para profundizar integridad en las capas sutiles del cuerpo.

Las series constituyen un molde infinitamente modificable, que usa grupos de posturas relacionadas estructuralmente para profundizar la atención e integridad en el cuerpo. Pocos estarán verdaderamente preparados para ello. Por supuesto hay la posibilidad de secuencias prácticas de transición, en respuesta a las capacidades y necesidades individuales, al ir graduándose de una serie a la siguiente.



FORMADORES

JOSÉ LUIS CABEZAS



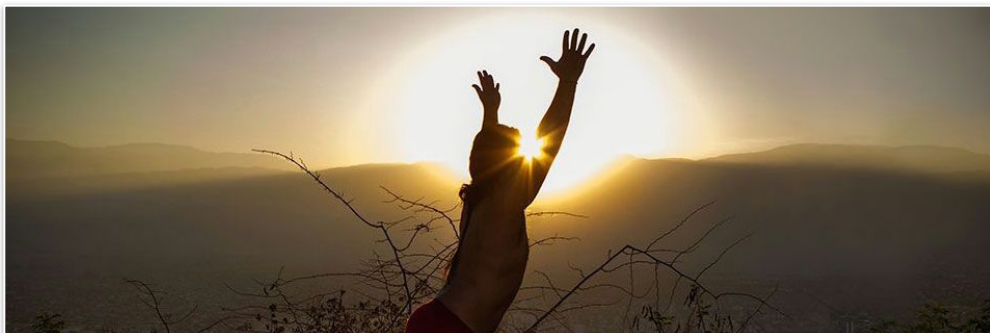
La Formación Yoga Dinámico es dirigida y dada primordialmente por **JOSÉ LUIS CABEZAS** y cuenta con la asistencia y apoyo de profesores asistentes y en extensión de Formación. José Luis es Formador y tutor de los cursos de Formación Yoga Dinámico, director del Instituto Yoga Dinámico y Formador Senior del Método Pedagógico Yoga Dinámico. Uno de los dos únicos mundialmente, trabajando de cerca con Godfrey Devereux y el Método durante más de 19 años.

José Luis es experto en ayudar personas y formar profesionales a acceder la inteligencia de consciencia a través del cuerpo. Ha dirigido varios centros de Yoga en España y es profesor formador titular en diversas escuelas importantes incluyendo Windfire School, City

Yoga Madrid, Instituto Macrobiótico de España y Escuela Andalusí. Escribe en yogaenred.com, Yoga Journal y otras publicaciones. Dirige la editorial Satcit www.satcit.com

Apreciado por su vasta experiencia y comprensión de Yoga y sus dinámicas, su dedicación incondicional y su modo de enseñar exhaustivo, auténtico, sensible y cercano. José Luis ha formado a cientos de profesores internacionalmente e imparte talleres, retiros y cursos de formación en Europa, América (Norte, Central y Sur) y Australia. www.yogadinamico.com

Página web de **GODFREY DEVEREUX**, originador del método: www.dynamicityoga.com



PROGRAMACIÓN CURSO FORMATIVO EN ASTURIAS 2019-20

FECHAS

29 noviembre - 1 diciembre > Inmersión Gijón

24-26 enero > Inmersión Gijón

21-23 febrero > Inmersión Gijón

8 - 12 abril > Retiro de Pascua 4 días *

15 - 17 mayo > Inmersión Gijón

26 - 28 junio > Inmersión Gijón

22 - 29 agosto > Retiro de Verano 8 días (Galicia) *

** INMERSIÓN EN RETIRO EN LA NATURALEZA. Residencial.
Se dará más información sobre los retiros en el inicio del curso.*

HORARIOS

Los horarios para las inmersiones en HANUMAN YOGA ESTUDIO son los **viernes de 17h a 20,30, los sábados de 10h a 18h** (con 1h15min para comer y descansar) **y los domingos de 10,00 a 14h** (aprox.) Los viernes por la tarde y las mañanas fluyen abundantes con práctica de respiración (pranayama), movimiento (ullola y vinyasa), posturas en quietud (asana), integración y alineamiento estructural y energético (bandha), relajación, meditación, presentación de temas, charla y diálogos. Las tarde del sábado rica en presentaciones de temas y técnicas, exploraciones prácticas y didácticas, investigación grupal y personal, aclaración de posible dudas y una clase práctica asimilativa, relajante y nutritiva para concluir la jornada.

LOS RETIROS son INMERSIONES RESIDENCIALES en la naturaleza y forman una parte rica y relevante del curso formativo. Tienen su propio horario adaptado a la dinámica del grupo y del curso. Las sesiones de la mañana suelen ser algo más largas, con un descanso más largo tras el almuerzo para descansar y disfrutar de la naturaleza, con hospedaje y comida rica incluidos, y con más espacios de silencio, convivencia y meditación. Para alumnos en curso formativo la enseñanza de los retiros ya está incluida en el coste total del curso. El alojamiento y la comida (pension completa, tarifas de grupo económicas) se paga aparte, así como los viajes a y desde el lugar. Puedes leer más sobre los Retiros en www.yogadinamico.com/retiros. Para cuestiones prácticas y organizativas, envíanos un email y te atenderemos: admin@yogadinamico.com

PRECIOS Y FORMAS DE PAGO

- 1.850 € precio con descuento por pago anticipado – **antes del 1 de octubre 2019**
- 2.000 € pago único al comenzar el curso
- 2.200 € precio del curso fraccionado en tres pagos
- 1.500 € precio con descuento para personas en situación de desempleo (máx. 3 plazas, aportar documentación INEM)

Los precios incluyen la enseñanza de los Retiros. No cubren los costes de alojamiento/ comida (precio reducido) ni el desplazamiento.

Reserva de plaza: 250 € (Se descuenta del coste total del curso. No reembolsable en caso de cancelación)

INMERSIONES sueltas: Contacta con HANUMAN para consultar precios y reservar tu plaza.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

Si estás interesada/o en aprender a practicar o enseñar yoga honrando la vida, su integridad y dinámicas, tienes la oportunidad de inscribirte en el Curso de **Formación Personal y Profesional Método Pedagógico Yoga Dinámico con José Luis Cabezas** en HANUMAN YOGA ESTUDIO.

HANUMAN-YOGA
ESTUDIO



Más información e inscripción:

Email: info@yogahanuman.es

Dirección: C/ Llaranes, 5 Entlo. (Esq. Av. Constitución), Gijón

Tlf: 657451785 - 625116057

Web: www.yogahanuman.es



YOGA
DINÁMICO

Consultas sobre el contenido de la formación, la práctica y metodología:

Email: admin@yogadinamico.com

Web: www.yogadinamico.com

Facebook: <https://www.facebook.com/YogaDinamico/>