



Convocatoria GALICIA 2018

FORMACION PERSONAL Y PROFESIONAL

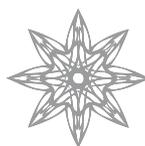


YOGA DINÁMICO

con José Luis Cabezas

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 conciencia.

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, 500 y 750 horas**
- **Inmersiones temáticas abiertas**
- **Retiros en la Naturaleza**
- **Abundantes materiales didácticos**
- **Aula Virtual**
- **Asesoramiento continuo**
- **Bolsa de Trabajo**
- **Curso y Certificación avalados internacionalmente por Independent Yoga Network**

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

• **FORMACIÓN INTRODUCTORIA YOGA DINÁMICO > 200 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 Introductoria 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 Introductoria**, 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.



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: info@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)

La **Formación Yoga Dinámico** se compone de una serie de **Inmersiones temáticas**, que se realizan en módulos de fines de semanas en MANDALA, Ourense www.mandalaourense.com y en dos retiros residenciales en la naturaleza, en CASA DA TERRA, Lugo www.casadaterra.com. (Retiro de Semana Santa de 4 días y Retiro de Verano de 8 días). Comprenden los temas **Nutrir, Integrar, Soltar, Abrir y Profundizar**. Puedes leer más sobre las inmersiones y su contenido aquí: www.yogadinamico.com/inmersiones

PROGRAMA DE FORMACIÓN GALICIA 2018



12-14 enero > NUTRIR *

2-4 marzo > INTEGRAR *

28 marzo-1 abril > SOLTAR > Retiro de Semana Santa **

25-27 mayo > ABRIR I *

20-22 julio > ABRIR II *

26 ago-2 sept > PROFUNDIZAR Y ENSEÑANZA > Retiro de Verano **

* En MANDALA, Ourense

** En CASA DA TERRA, Antas de Ulla, Lugo



HORARIOS

Los horarios para las inmersiones en **Mandala** son los viernes de 17 a 20,30 y sábados y domingos de 10 a 18:30 con 1h15min para comer y descansar.

Los viernes por la tarde y las mañanas del sábado y domingo 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 tardes del sábado y domingo ricas 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.

Cada inmersión está apoyada con la **aportación de abundantes materiales didácticos de calidad** (textos, imágenes, láminas de secuencias, audios, etc).

Los **retiros** tienen su propio horario adaptado a la dinámica del grupo y del curso. Las sesiones de la mañana suelen ser algo más largas, un poco más temprano, 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. Puedes leer más sobre los Retiros en www.yogadinamico.com/retiros

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.

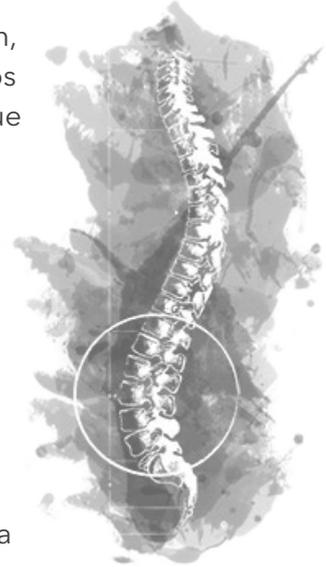
Las horas de clase con el tutor cubren todos los temas listados abajo. Al remitirnos y mantenernos en la unidad intrínseca indivisible de cuerpo y conciencia, los temas se



interrelacionan y por tanto se benefician de contar de hecho con mucho más tiempo que las horas específicamente dedicadas a ellos.

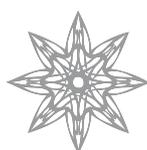
El aspecto TEÓRICO del curso está entrelazado en la práctica, presentaciones y exploración de las técnicas del método de Yoga y cubre los siguientes temas:

- 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.

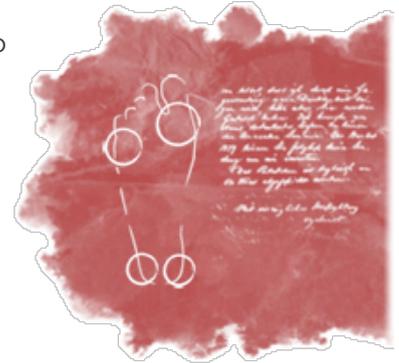


El aspecto PRÁCTICO de la Formación incluye:

- 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

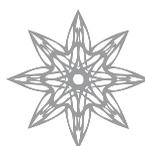
Basada en Xandravinyasa, con ullolas y posturas sentadas, supinas e invertidas sencillas. Para sensibilizar y somatización de integridad.

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.



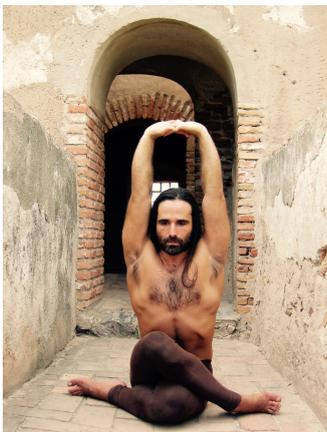
Las series constituyen un molde infinitamente modificable, que usa grupos de posturas relacionadas estructuralmente para profundizar la atención e integridad en el cuerpo. Pocos estarán verdaderamente preparados para ello. Por supuesto hay la posibilidad de secuencias prácticas de transición, en respuesta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

Este curso es apto y muy recomendado para todos, desde totales principiantes a profesores de todos los estilos. Adaptado al individuo, todos encuentran profundos beneficios.

PROFESORES

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 Cabezas



José Luis es formador y tutor de los cursos de Formación Personal y Profesional 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 18 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 y City Yoga. 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 Método Pedagógico Yoga Dinámico) www.dynamicsyoga.com



Precios y formas de pago:

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

1.850 € precio con descuento por pago anticipado - **antes del 15 de diciembre 2017**

2.000 € pago único al comenzar el curso

2.200 € precio del curso fraccionado en tres pagos (enero, marzo y mayo 2018)

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 (se paga aparte a los anfitriones en Casa da Terra, precio reducido) ni el desplazamiento.

INMERSIONES sueltas: Contacta con MANDALA 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 Galicia 2018.



Contacta con Mandala para informarte y reservar tu plaza:

Email: info@mandalaourense.com

Dirección: C/ Doctor Marañón, 2 entresuelo - OURENSE

Tlf: 627 305 963 (Luz) 679 144 037 (Yolanda)

Web: www.mandalaourense.com



**YOGA
DINÁMICO**

Consultas y información sobre formación, práctica y metodología:

Email: info@yogadinamico.com

Web: www.yogadinamico.com

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

