

**Formación en Anusara Yoga\***  
**2019**  
**Santiago de Chile**



"Descubre todo tu potencial. Aquel que pulsa dentro de ti"

*Dictado por;*

Carolina Ramírez maestra certificada en Anusara Yoga\*. Directora y dueña del centro YogaLab\*

*en colaboración con*

Constanza Silva, Kinesiólogo Magíster en Terapia Manual Ortopédica.

## *¿Qué es una Inmersión?*

Las Inmersiones de Anusara Yoga son una invitación a sumergirte en las profundidades de tu ser, un viaje a la esencia que pulsa en el corazón humano, a través del estudio de la filosofía Tántrica, la practica de los Principios Universales de Alineamiento, y el poder de la Kula, la comunidad con la que compartirás esta experiencia.

Te invitamos a explorar y profundizar en tu practica de Yoga a todo nivel, ya sea que busques expandir tu practica, conectarte mejor con otras personas con la mente y el corazón abierto o si deseas iniciar un camino de enseñanza.

Las Inmersiones son una gran oportunidad para ser estudiante de Yoga y expandir tus conocimientos de Asana, Pranayama y filosofía, y están dirigidas a cualquier practicante con ganas de Conocerse.

## *¿Quién puede realizar esta Inmersión?*

Todas las personas que tengan interés en profundizar su práctica. Profesores de yoga o personas que quieran ampliar sus conocimientos de los diferentes aspectos de la disciplina.

## *-Requisitos para la Inmersión-*

Haber tomado clases de Yoga previamente de manera consistente por seis meses.

## *Contenido a Desarrollar en las Inmersiones :*

- Los 5 Principios Universales de Alineamiento; sus aspectos físicos, psicológicos, emocionales y espirituales.
- Asanas: posturas desde la visión de Anusara.
- Acción balanceada, Patrón óptimo.
- Introducción a la historia del Yoga.
- Filosofía Tantrica no-dual, base de Anusara. Principales conceptos, 36 Tatvas.
- Filosofía Shiva -Shakti.
- Yoga Sutras de Patanjali , visión clásica, visión tantrica.
- Bhagavad Gita.
- Cuerpo Sutil : Chakras y Koshas.
- Los principios de respiración, Pranayama.
- Anatomía , Biomecánica y su vínculo con los 5 Principios Universales de Alineamiento.
- Contemplación y Meditación.

## *¿Qué es un Teacher Training?*

Es un programa muy completo de entrenamiento para ser profesor de Yoga, donde profundizaremos en la manera de enseñar Anusara Yoga\*. Además de todos los contenidos ya vistos en los módulos anteriores, en estos módulos desarrollarás las habilidades para enseñar Anusara Yoga.

## *-Requisitos para los Teacher Trainings*

Haber tomado las 100 horas de Inmersiones.

Al finalizar el ciclo de Inmersiones y Teacher Trainings, podrás aplicar para tu certificación de 200 horas como Profesor de Anusara Yoga (<http://www.anusara.com>), luego de dar un test teórico práctico. Esta certificación está avalada por Anusara School of Hatha Yoga y Yoga Alliance (200 RYT).

## *Contenido a desarrollar en los Teacher Trainings :*

- Observación.
- Ajustes verbales y físicos.
- Modificaciones y Variaciones de Asanas.
- Como Cultivar la confianza y la inspiración en el asiento del profesor.
- Como preparar el espacio sagrado y mantener el espacio energética-mente y físicamente.
- Encontrar tu expresión y voz autenticas como profesor y practicante de Yoga.
- Como trabajar con lesiones , yoga restaurativo.
- Vivir el Yoga, ética y principios para vivir en el mat y en la vida.
- Principios Biomecanicos para alinearse con la inteligencia del cuerpo.
- La Enseñanza eficaz , el uso de instrucciones precisas y claras.
- Desarrollo de Temas Inspiradores para tus clases.
- Secueciacion para máxima eficacia y seguridad.
- Desalineamientos mas comunes y como prevenirlos.
- Como guiar técnicas básicas de pranayama y meditación.

Lugar a Realizar el Profesorado: YogaLab, Av. La Dehesa 457 , local 10, Lo Barnechea, Santiago -Chile.

Valor: US 3.300 con el cambio que corresponda al día de pago si es documentado en 12 cuotas. Si es al contado, el valor es de US 3.000 con el cambio correspondiente al día (este valor no incluye los manuales teóricos).

Formas de Pago: El pago puede realizarse al contado, o en 12 cuotas documentado.

Fechas: Inmersión 1: Mayo 10,11,12 / 18,19.

Inmersión 2 : Julio 5,6,7 / 13, 14.

Inmersión 3 : Octubre 4,5,6 / 12, 13.

Teacher Training 1: Dic 6,7,8 / 14, 15.

Teacher Training 2 : Marzo 20, 21, 22 / 28, 29

Teacher Training 3 : Junio 19, 20, 21/ 27, 28.

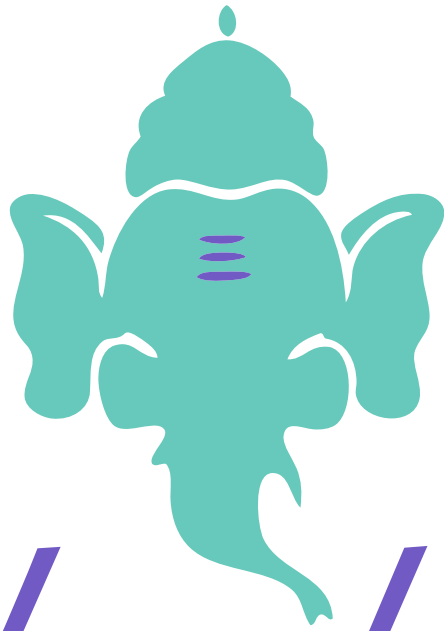
Para mayor información puedes contactarte con Carolina Ramírez a [yogalab@gmail.com](mailto:yogalab@gmail.com) o en este número: +569 88184944.

Atte Yogalab Chile.

Carolina Ramírez, Maestra Certificada Anusara Yoga.

Una vez finalizado los seis modelos , debes ingresar a [anusara.com](http://anusara.com) y llenar el formulario de Anusara Elements Teacher, pagar el Fee y recibirás tu autorización, estaremos felices de acompañarte en este proceso y de brindarte todo el apoyo que sea necesario.

Para mayor información ingresa a [www.anusara.com](http://www.anusara.com)



*Yogalab*