

FORMACIÓN DE PROFESORES EN SATTVA YOGA, 2022

250 HORAS PRESENCIALES

(Es posible hacer online 200 horas)

Abril a diciembre

www.sattvayogachile.com

[contacto: oficina@yogashala.cl](mailto:oficina@yogashala.cl)

[teléfono: 222331524](tel:222331524)

El yoga que tiene raíces en el hinduismo es un completo sistema filosófico-práctico para mejorar nuestra calidad de vida, optimizar el funcionamiento del cuerpo físico y estabilizar la mente y las emociones.

El yoga nos lleva hacia una vida saludable, feliz y tranquila. Saludable porque mantiene nuestro cuerpo y mente vital, lleno de energía; feliz porque nos sentimos más plenos, más contentos y tranquilidad, porque la paz que sentimos irradia hacia los demás.

La filosofía del yoga nos abre la mente a horizontes hasta ahora desconocidos; nos enseña el verdadero significado del desapego y nos abre el camino hacia la espiritualidad y autoconocimiento.

Hay muchas tradiciones, linajes y métodos de yoga, por lo que cada uno debe elegir su propio camino. Todos nos conducen a ser una mejor persona.

El yoga te entrega muchas herramientas que te harán hacer cambios en tu estilo de vida que afectarán positivamente tu calidad de vida. Algunas de estas herramientas son las posturas físicas, las técnicas de respiración consciente y la meditación. Todas ellas nos enseñan a reaccionar más tranquilamente en situaciones estresantes y a lidiar con los desafíos del día a día, especialmente con los que nos ha impuesto el Coronavirus que continúa amenazando nuestra salud mental.

Este año 2022, te ofrecemos la posibilidad de que te formes como profesor/a en SATTVA YOGA, un método de Hatha Yoga que integra todo lo escrito arriba. El curso está dividido en tres partes: las primeras 100 horas serán de Sattva Vinyasa (fluidez), 100 horas de Sattva Chikistsa (terapia, con pared) y 50 horas destinadas a anatomía, filosofía y a los aspectos internos y sutiles del yoga.

Este año contamos con la participación de un distinguido elenco de profesores, cada uno de ellos una “marca registrada” en el mundo del yoga nacional e internacional.

Sattva significa, equilibrio, armonía. Fue desarrollado por el Fundador de YOGASHALA, Gustavo Ponce. Yogashala es una de las escuelas más antiguas del país pues inició sus formaciones en 1996. Desde el punto de vista físico trabaja todas las cadenas musculares del cuerpo. Es un método terapéutico. Está inspirado en Iyengar, Ashtanga Vinyasa, yoga terapia y en aquellos métodos conocidos como "Flow".

DESTACADO:

1. 50 horas con Gustavo Ponce, pionero del yoga en Latinoamérica.
2. Certificado de Yogashala Chile.
3. Certificado de la "Yoga Alliance International of India" YAI. (Opcional pues se paga aparte)
4. Para obtener la certificación, 75% de asistencia mínima. (Si tomas clases de Sattva en Yogashala, no cuentan como horas de formación).
5. Participación en la galería de profesores de Sattva en nuestra página: www.sattvayogachile.com
6. Fisiología orgánica y sutil.
7. Anatomía aplicada al yoga.
8. Fundamentos de Filosofía yóguica, Pranayama, Neo-Tummo, Shatkarmas, Bandhas, Mudras, Bija Mantras, visualizaciones, Prana Vidya y técnicas de meditación.
9. Beneficios de las posturas y diferentes técnicas.
10. Todo lo que necesitas saber y hacer en relación con el estrés, ansiedad y depresión.
11. Todo lo que necesitas saber y hacer en relación con la energía, descanso y sueño, alimentación, macrobiótica, envejecimiento, ritmo circadiano, hormonas y sexo.
12. La importancia del piso pélvico en la práctica de yoga y en la salud del cuerpo.
13. Se entregará material escrito.
14. El libro de Sattva Yoga está disponible en www.amazon.com
15. Introducción a Axis Yoga (Formación 2023)

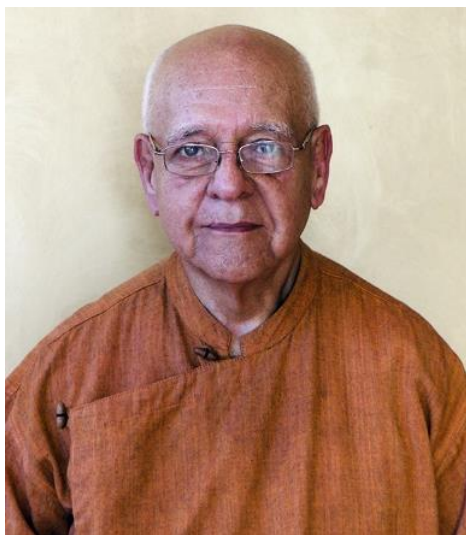
PROFESORES

1. GUSTAVO PONCE



Nació en Santiago en 1947. Fundador de Yogashala y Canal Om Wellness by the Sea. Pionero del yoga en Chile y latinoamérica: en 1996 introdujo Iyengar, Ashtanga Vinyasa y Viniyoga, que estudió en India directamente con sus creadores, los maestros B.K.S. Iyengar, K. Pattabhi Jois y T.K.V. Desikachar, respectivamente. Desarrolló sus propios métodos: Dynamic, Sattva, Prana Shakti, Axis y Yoga Hormonal. Es autor de 17 libros, habla seis idiomas y vivió 33 años en el exterior. Hoy está dirigiendo personalmente Yogashala y Canal OM, ambos centros remozados con vibrante energía.

2. SWAMI EKANANDA



Swami Ekananda nació en 1936. De joven y adulto vivió una vida normal. Por una amiga entró a tomar clases de yoga en 1970, sin mayor interés que estar con su amiga. En 1973 las clases se suspendieron y debido al interés que nació en él por la disciplina se hizo alumno del primer Swami chileno, Swami Prashantananda. Por dos años fue su asistente hasta que ella dejó el cuerpo. Entonces ingresó al grupo de estudios yóguicos dirigido por la maestra Carmen Santa Cruz Errazuriz. En una entrevista con el maestro Swami Satyananda Paramahansa

fue iniciado en la antigua orden monástica de Sannyas recibiendo el nombre espiritual de Ekananda (Única Felicidad), con la promesa de difundir el método integral de Satyananda Yoga, cosa que ha hecho hasta ahora particularmente en Chile, Bolivia, Uruguay y Argentina. Hoy es el único Swami chileno y con sus 85 años sigue vigente difundiendo el yoga, su filosofía y espíritu, en su centro de Santiago y en donde lo inviten.

3. CAROLINA BIGAS



Práctico yoga desde el año 2001, en mi única y gran escuela de yoga YOGASHALA. El año 2006 entre al curso de formación, en el método Axis yoga, el 2007 me formé como profesora de Sattva yoga, seguido Dynamic yoga, todos los estudié con mi profesor Gustavo Ponce. Desde el año 2012 que formó profesores en Axis y hoy en Sattva yoga.

4. KARINA GARCÍA



Practiqué diferentes deportes en busca de paz, hasta que descubrí el yoga. Fui alumna en diferentes escuelas presenciales y virtuales por 7 años, hasta que conocí al maestro Gustavo Ponce en Yogashala, a quien le debo mi primer diploma y certificado para poder enseñar responsable y seriamente. Compartir el regalo que es el yoga es lo que más me hace feliz, además de cocinar y estar con mi familia, y al fin pude encontrar mi paz interior. Soy autodidacta, amo la auto práctica y por eso Sattva Yoga es una de mis pasiones. Hoy puedo contar con orgullo que trabajo como profesora de yoga, además de seguir siendo dueña de casa, esposa y mamá. Mi antigua profesión de ingeniera en informática quedó guardada en un cajón, pero con mucho amor porque me dio años de experiencia que hoy me sirven para enfrentar los retos de la vida

Sábado Horario normal 10:15 a 12:45 Salvo los días de talleres del Swami, Anatomia y clases Gustavo

Abril	Mayo		Junio	Julio
02-04-2022	07-05-2022	10:00 a 13:30	04-06-2022	02-07-2022
09-04-2022	14-05-2022	10:00 a 13:30	11-06-2022	10:00 a 14:00
23-04-2022	21-05-2022		18-06-2022	10:00 a 14:00
30-04-2022	28-05-2022		25-06-2022	

Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
06-08-2022	03-09-2022	01-10-2022	05-11-2022
13-08-2022	10-09-2022	08-10-2022	10:15 a 12:45
20-08-2022	24-09-2022	15-10-2022	14:00 a 16:30
27-08-2022		22-10-2022	12-11-2022
		29-10-2022	10:15 a 12:45
			14:00 a 16:30
			19-11-2022
			10:15 a 12:45
			14:00 a 16:30
			26-11-2022
			10:15 a 12:45
			14:00 a 16:30

Cierre Sábado 03-12-2022
10:15 a 12:15

VALORES

1.000.000 al Contado. Transferencia o Debito hasta el 28 de febrero

1.125.000 en cuotas con tarjeta crédito hasta el 15 de marzo

1.250.000 en cuotas con tarjeta de crédito hasta el 31 de marzo