

Bienvenidos al
**Profesorado de
Vinyasa Yoga**

con Niko y Denise

- Qué esperar
- Esquema del profesorado
- Cómo aprovechar al máximo el profesorado

Formato Semi-presencial

ONLINE del 22/11 al 20/12 del 2023
PRESENCIAL del 08/01 al 11/02 del 2024

MIRAFLORES, LIMA, PERU







Una carta de Denise, directora y profesora en The Yoga Journey

Mi camino en el yoga comenzó en 2016. En ese momento me sentía desconectada de mi misma y estaba muy desilusionada con la vida. Recuerdo incluso algunas mañanas despertarme preguntándome: "¿Eso es todo lo que hay en la vida?"

¡Ese mismo año comencé mi primera formación como profesora de Yoga la cual duró todo un año!

Al principio no sabía y no entendía lo que escuchaba en las clases, pero tenía la certeza de que todo eso que estaba aprendiendo me iba a dar herramientas para encaminar mi vida, y así fue. Ese profesorado marcó mi camino de autoreconocimiento y reconexión con mi voz que sentía muy lejana.

Después de unos meses de estudiar me dije: ¡Esto es! He encontrado mi misión en esta vida. ¡Debo compartir este conocimiento con otros! En ese momento, volví a nacer.

De hecho en ese primer profesorado entendí que yoga es un viaje personal en el que te conviertes en más "tú"; regresas a ser espíritu y escuchas tu propia voz. Es un viaje para recordar lo poderoso y perfecto que ya eres. Un viaje que te invita a moverte de manera auténtica, brillar por dentro y por fuera, y reivindicar tu poder para sanar cualquier herida.

El yoga es un método para re-encontrarte con tu voz. No se trata de cómo se ve por fuera tu vida, sino del significado que tenga para ti. De qué tan plena, coherente y completa sientas que está siendo tu vida. Algo que solo tú puedes comprender y que te permitirá crear una nueva realidad cada día.

La práctica de yoga no te "soplará" las respuestas, pero si te dará la apertura para encontrarlas dentro de ti, escuchando tu voz y reconociendo quién eres realmente. Si permites que el yoga sea una guía, vivirás para siempre inspirado y sorprendiéndote de todo lo que descubres en lo más sencillo. Y a pesar de que haya momentos retadores en la vida, serás capaz de ver estos momentos con fortaleza y entusiasmo. Desde esta perspectiva, la vida se vuelve más brillante y más divertida, porque sabes que en el fondo más que un espectador, eres creador.

Ese es el camino del yogui. El yoga es una puerta para descubrirte y una vez que la cruzas, una vez que despiertas y escuchas tu voz, ya no podrás (y no querrás) volver a donde estabas antes.

Con esto, quiero decirte algo muy especial: La práctica del yoga como ciencia y filosofía es muy poderosa y efectiva, pero requerirá que tu hagas el trabajo diario. Nosotros te guiaremos en tu camino, pero no te diremos algo que tu no sepas ya. Solo haremos todo lo que esté en nuestro alcance para ayudarte a ver todo lo maravilloso, sabio y poderoso que ya eres.

Con mucho amor,

Denise





Contenido

- LA FILOSOFÍA DE THE YOGA JOURNEY
- NUESTROS OBJETIVOS
- LA ESTRUCTURA DEL CURSO Y HORARIO





La Filosofía de The Yoga Journey

Nuestra visión es simple: inspirar a cada alumno y darle las herramientas y los conocimientos para vivir una vida verdaderamente feliz, independientemente de lo que suceda en el mundo que lo rodea.

Si bien aprenderás muchas técnicas específicas durante esta formación, nuestro objetivo es que entiendas los conceptos del yoga aterrizados al mundo moderno, Queremos que tú puedas hacerlos tuyos, viviéndolos y experimentándolos para luego, desde tu propia perspectiva y experiencia de vida, puedas compartirlos con otros y seguir inspirando.

Sabemos que escuchar esto de nosotros te va a sorprender: No creas nada de lo que te vamos a decir, hazlo tuyo. Pues ni nosotros, ni el yoga, ni la meditación te van a dar las respuestas, ni mucho menos algo que tú no sepas. Hay una ciencia poderosa que está oculta, pero el camino a encontrarla es hacia adentro tuyo y este profesorado será solo el comienzo.

¿Cuáles son los pilares de este profesorado?

Ir más allá de lo físico. Iremos un paso antes de la visión del yoga como la "unión" de todo; descubriremos que finalmente no hay nada que unir, sino mas bien recordar que TÚ ya eres ese TODO. Para lograrlo usaremos herramientas de coaching que impactarán en tu reconexión a nivel físico, mental y espiritual. Todas las prácticas que haremos tendrán como objetivo que reconozcas que todas las respuestas están dentro de ti.

Ayudarte a crear una vida con propósito. Reforzaremos, mediante conceptos y ejercicios prácticos, que nuestra felicidad es nuestra responsabilidad. Como maestro de yoga es necesario que tengas súper claro cómo aplicar estos conocimientos primero a tu propia vida, para luego poder inspirar a otros. Por ese motivo, nos enfocaremos bastante en formar juntos tus cimientos y que experimentes primero por ti mismo cómo aplicar el yoga a tu vida.

Que entiendas los principios más profundos del yoga para que puedas interpretarlos y compartir sus enseñanzas. En lugar de decir de memoria los textos o de repetir lo que alguna vez se dijo, abriremos un espacio seguro para comprender lo que es transversal de esta tradición milenaria. Queremos que seas capaz de interpretar y aplicar el yoga desde tus propias creencias, tradiciones e historias. Podrás ver rápidamente cómo la vida te pone situaciones para reconectar con tu maestro interior. Luego, serás capaz de transmitir esto a tus alumnos, permitiéndoles encontrar en su propia vida la oportunidad para crear aplicando las enseñanzas del yoga.

Que logres enfrentar los desafíos de tu propia vida con entusiasmo. Diariamente interiorizaremos conceptos que nos ayuden a entender cómo es posible vivir cada día con entusiasmo. Enfrentaremos retos y desafíos a lo largo del profesorado que pondrán en acción lo que aprenderemos a diario. De esta manera será un aprendizaje continuo y vivencial, pero sobre todo que venga de ti mismo y no de la teoría.





Nuestros objetivos

Que salgas con una práctica de yoga regular y constante.

No es casualidad que por muchos años casi todos los maestros de yoga enfatizan la importancia de mantener una práctica diaria. Tú eres Espíritu, sí, pero te comunicas con el universo físico de muchas formas y una de ellas es a través de tu cuerpo. Es parte de tu naturaleza humana nunca dejar de retarte, evolucionar y crecer. Para mantenerte en estado creador es importante que experimentes con tu propio cuerpo y tu práctica será esa puerta hacia tu autoconocimiento. Practicar también te dará material para que luego puedas compartirlo con tus alumnos. Si lo haces, con el tiempo tu práctica de yoga cambiará y evolucionará y serás capaz de poder incluir en tus clases elementos no solo de la meditación, pranayama y asana, sino también de otras tendencias de movimiento.

Que entiendas de forma aterrizada las antiguas tradiciones del yoga.

Si bien estamos aquí para honrar y aprender de los textos antiguos del yoga, somos seres que hemos evolucionado y tenemos la capacidad de adaptar el estilo de vida yóguico a un estilo moderno. Para lograrlo primero tendrás que hacer tuyo este conocimiento, ya que sino terminarás repitiendo mensajes que has aprendido de memoria, pero sin antes comprobar. El respeto por las tradiciones será el punto de partida en tu camino como un yogui y la capacidad de interpretar este conocimiento según tu vida te permitirá llevarlo hasta el más alto nivel de entendimiento.

Que estés preparado para dictar clases de yoga

Es probable que no tengas intenciones de enseñar yoga, ¡Y eso está muy bien! Muchos yoguis toman un profesorado para profundizar en su propia práctica (y te aseguramos que así será). Sin embargo, muchos salen con el deseo de compartir de alguna manera lo aprendido, ya sea personal como profesionalmente. Te daremos los lineamientos para que sepas cómo desarrollar una carrera de yoga exitosa: liderando retiros, talleres, clases corporativas, privadas o hasta un día tu propio profesorado. El camino es muy largo y las opciones son diversas. Este profesorado te dará la confianza que necesitas para desarrollar tus habilidades en todos los aspectos de tu vida.

Que te lleves una secuencia fundamental desde donde te sientas cómodo practicándola, modificándola y enseñándola.

Nuestra visión es que te sientas libre, seguro e inspirado para improvisar y moverte de manera intuitiva. Sin embargo, para eso es necesario sentar algunas bases y principios. Nuestra secuencia será como ese esqueleto sobre el cuál luego seas capaz de crear un cuerpo único y hermoso. Por esa razón, hemos diseñado una secuencia fundamental que practicaremos juntos usando los principios del *Flow, Play & Jump* para que desde ahí comiences tu viaje de creación y expansión.

El arte de enseñar yoga es tomar los principios fundamentales y, usando tu propia experiencia, conectarlos con las personas que tienes delante. Cuando logras fusionar estos tres aspectos puedes crear un ambiente que impacte, donde sea que estés. Nuestro objetivo no es decirte QUÉ enseñar, ni CÓMO hacerlo, sino POR QUÉ haces lo que haces, para que puedas luego llevar esta práctica a cualquier entorno.





Que te lleves una práctica de meditación que REALMENTE te empodere y te anime a hacer los cambios que quieres en tu vida

Estamos pasando por un momento clave en la historia donde muchas personas están mirando al yoga y la meditación como una alternativa para sentirse mejor y encontrar paz. Sin embargo, si usamos estas técnicas desde un plano pasivo caeremos en un deterioro que puede incluso intensificar nuestro miedo y ansiedad. Por esta razón te enseñaremos nuestra técnica de meditación creadora, donde no solo sabrás como meditar, sino que te sentirás seguro de por qué la practicas y cómo empoderar a tus alumnos.

Estructura del curso y horario

Estilo de Yoga: Vinyasa Yoga

Nuestro profesorado de 200 horas se basa en el estilo Vinyasa yoga el cual incluye secuencias dinámicas llamadas “vinyasa”, guiadas con distintos niveles de dificultad.

Vinyasa es un nombre sánscrito que se forma de los conceptos Vi, que hace referencia al posicionamiento del cuerpo, y Nyasa, que es uno de los estados meditativos que buscan la concentración para lograr la “liberación”. Así, el Vinyasa Yoga utiliza el movimiento como método para alcanzar este estado.

Las secuencias de Vinyasa te harán trabajar la fuerza y la flexibilidad, pero sobre todo la resistencia física. El hecho de que todas las asanas tengan un ritmo y una frecuencia marcada, te hará entrar en calor rápidamente.

Metodología: Flow, Play & Jump

Creado por nosotros, esta metodología incluye tres elementos básicos:

Flow: Nos moveremos con vinyasas fluidas y creativas para crear mayor conexión con nuestro cuerpo.

Play: Solo aprendemos lo que nos divierte. Por eso en todas las clases te invitaremos a jugar, a explorar y descubrir tu fuerza interior.

Jump: Practicaremos saltos e impulsos para estar ágiles y fuertes y aplicaremos resistencia específica.

Al final del mes notarás:

- Un alza a tus niveles de fuerza y energía
- Una mejora en tu equilibrio y coordinación
- Reorganización de tus huesos y músculos
- Una mejor comunicación con tu cuerpo





Exploraremos el yoga más allá de las posturas, iremos hacia la intención, el por qué hacemos lo que hacemos hasta entender la magia de las transiciones. Te daremos un contenedor y estructura, pero te animaremos a crear y desarrollar tu toque único. Nuestro programa está diseñado para que se sienta dinámico y fluido, pues creemos de corazón que el yoga se aprende a través de la alegría y la inspiración.

Temas:

- 1. Asana:** Formas seguras e inteligentes de entrar a las posturas aplicando la perspectiva de familias de posturas.
- 2. Alineamiento:** Técnicas para alinear las principales posturas de Vinyasa Yoga aplicando modificaciones, variaciones y con el uso adecuado de accesorios y props de yoga.
- 3. Diseño de secuencias:** Cómo diseñar secuencias dinámicas, eficaces e inteligentes.
- 4. Meditación creadora:** Técnicas para entender lo que está detrás de la meditación y desde ahí poder diseñar y dirigir una sesión de meditación creadora según tu audiencia.
- 5. Anatomía viva:** Los sistemas del cuerpo y como potenciar su funcionamiento en el yoga. Tendremos un especial enfoque en la columna y su relación con el sistema nervioso.
- 6. Pranayama:** Técnicas de respiración para reconectar nuestro plano consciente con nuestro plano inconsciente.
- 7. El arte de hablar y guiar una clase:** Cómo crear el ambiente de una clase usando tu voz y tu presencia.
- 8. La Historia y Filosofía del Yoga:** Los Yoga Sutras de Patanjali y otros textos desde una perspectiva contemporánea y útil para tu vida diaria.
- 9. Ajustes verbales y físicos:** Niveles de corrección para impactar en la forma en que tus alumnos sienten y reconocen su cuerpo en el espacio.
- 10. La industria del yoga y bienestar:** Cuáles son las opciones de negocio que el yoga ofrece y cómo empezar.
- 11. Lectura del cuerpo:** Cómo observar los cuerpos/posturas de tu audiencia durante la práctica para crear una clase adecuada a sus necesidades.
- 12. Adaptación de la práctica:** Estrategias para diseñar secuencias considerando factores como: tipo de cuerpo, lesiones y limitaciones, nivel de práctica, necesidades emocionales, etc.
- 13. Herramientas de coaching y manejo de grupos:** Ejercicios prácticos para manejar situaciones retadoras en tu vida y que te ayuden a guiar e inspirar a los que te rodean, de forma personal y grupal.

¡y mucho más!





Temas

Las bases

Empezaremos estableciendo una base sólida. Aprender sobre yoga es como construir una casa, donde los cimientos son clave para que luego pueda fluir el conocimiento y la aplicación de conceptos. Nos enfocaremos en conectar con el cuerpo y enraizarlo al momento presente. Profundizaremos en las bases de las posturas para así comprender los conceptos básicos.

Al final de esta parte sabrás:

- Cómo alinearte en la postura adecuada para tu cuerpo durante las principales asanas.
- Los fundamentos de las disciplinas yóguicas y la dieta.
- Las capas energéticas del cuerpo.
- Cómo hacer ajustes y usar accesorios de yoga.
- Los fundamentos de la meditación.
- Cómo desarrollar tu practica personal.

El diseño

Una vez establecida una base sólida, aprenderemos cómo diseñar las clases. Aprenderás las estrategias y técnicas para diseñar secuencias y crear un ambiente y tema en la clase. Profundizaremos en Anatomía avanzada para así entender la forma y posición de los cuerpos en una clase. Durante esta parte desarrollaremos una práctica personal más sólida y una comprensión profunda del cuerpo físico y energético.

Al final de esta parte sabrás:

- Qué significa “crear el ambiente” como maestro de yoga.
- Cómo darle un tema a la clase.
- Cómo diseñar una secuencia.
- Qué técnicas de respiración se pueden usar y cuándo.
- Anatomía viva.
- El sistema nervioso y su relación con la columna.
- Cómo crear una práctica diaria de meditación.
- Cómo dar variaciones en las posturas.





La transformación

Las primeras partes de la formación abrirán las puertas a una transformación personal intensiva. Luego, integraremos nuestra práctica de yoga a lo que vivimos en nuestro día a día. Nos empezaremos a centrar más en la aplicación práctica de los conceptos de yoga para tu vida laboral, tus relaciones y todos los aspectos de tu vida en el mundo moderno. Durante esta parte profundizaremos más en la práctica de enseñanza real para que desarrolles tu confianza como maestro de yoga.

Al final de esta parte sabrás:

- Cómo planificar y secuenciar una clase de 60 minutos.
- La anatomía básica del cuerpo y cómo el yoga puede ayudar a la alineación.
- ¿Qué cualidades tiene un buen maestro?
- Cómo empezar a crear los siguientes pasos en tu carrera de yoga.

La expansión

La última parte será de total expansión. Pondremos en acción todo lo aprendido diseñando una práctica que nos permita crear, en todos los aspectos de nuestra vida.

Tendremos una visión mucho más clara de cómo el yoga nos impacta, primero como personas, y qué es lo que podemos hacer con él una vez terminado el profesorado.

Al final de esta parte sabrás:

- Cómo darle más sentido a tu vida usando la práctica de yoga.
- Cómo impactar en tu entorno profesional y personal con las herramientas aprendidas.
- Diseñar una sesión que inspire e impacte.
- Moverte en tu mat con gracia, coordinación y consciencia.
- Alinear tu cuerpo dentro y fuera del mat.
- Manejar situaciones difíciles con herramientas de la filosofía del yoga y enseñar a otros cómo hacerlo.





Formato Semi-presencial:

Horario Online*:

EN VIVO (Zoom)

Fechas: Lunes 20 y 27 de noviembre, 4 y 11 de diciembre del 2023

Horario: de 6 a 10pm

GRABADAS (24hrs)

Fechas: Del el 20 de diciembre al el 07 de enero del 2024.

Horario presencial**:

Fechas: Del 08 de enero al 11 de Febrero del 2024	7:00 - 8:30 AM	Sadhana (practica de yoga)
	8:30 - 9:15 AM	Desayuno
Lunes, miércoles y viernes de 6pm a 10pm	9:15 - 11:00 AM	Anatomía aplicada al Yoga
	11:00 - 1:00 PM	Meditación y Pranayama
Sábados de 7am a 5pm	1:00 - 2:00PM	Almuerzo
Domingos de 7am a 1pm	2:00 - 3:30 PM	Filosofía del Yoga
	3:30 - 5:00 PM	Anatomía aplicada al Yoga
		Práctica de enseñar / Laboratorio de Asana

* El Horario online puede variar.

Tendrás hasta un día antes de empezar las clases presenciales para ver todo el contenido grabado y enviar las tareas.

**Horario referencial de un sábado, sujeto a cambios.

Lugar: Miraflores, Lima - Perú.

Los alumnos deben traer su propio mat, toalla y ropa para cambiarse.

Descripción de las clases

Sadhana (práctica de yoga)

La práctica diaria de yoga asana será una mezcla de introducción a los temas y práctica física. Incluiremos secuencias y ejercicios que te invitarán a reconocer y despertar tu poder para comenzar el día con energía. A medida que vayamos avanzando en las semanas, iremos perfeccionando la comprensión de las posturas, el movimiento y sobre todo, la intención detrás de estos elementos. La práctica irá siendo cada vez más fluida e intuitiva conforme pasen las semanas.

Filosofía del yoga moderno

En esta sección exploraremos el arte que está detrás de la filosofía del yoga. Analizaremos juntos a profundidad los temas y abriremos espacio para discutir sobre cómo traer y aplicar los textos antiguos como los *Yoga Sutras* de Patanjali, el *Bhagavad Gita* y otros a la vida moderna. Los temas principales serán cómo entender las disciplinas yóguicas, la visión yóguica de la vida y la filosofía de la meditación según las bases del mundo contemporáneo.





Anatomía aplicada al Yoga

En nuestras clases de anatomía iremos mucho más allá de simplemente nombrar las partes del cuerpo. Analizaremos los principales sistemas: muscular, esquelético, digestivo, endocrino y linfático, de manera que entenderemos cómo funcionan y su relación con la práctica del yoga asana. Reconoceremos los rangos de movimiento del cuerpo y cómo hacer cuando nos enfrentamos a lesiones o dolores que reducen esta capacidad.

Finalmente, exploraremos la relación del estado de nuestro sistema nervioso con nuestra forma de presentarnos, movernos y estar en el mundo.

Práctica de enseñar

En esta clase, nos enfocaremos en hacer de ti un maestro único enseñándote no solo las bases para crear y dirigir una clase, sino también empoderándote para que encuentres tu propia voz. Cubriremos también temas importantes sobre cómo ser un excelente maestro de yoga, que incluye puntos como: cómo crear el ambiente, cómo elegir el tema de clase, cómo diseñar secuencias, tips de la enseñanza y manejo de escenarios.

Laboratorio de Asana

En esta sesión profundizaremos en las familias de posturas y las principales asanas de cada una. Iremos desde los pies, subiendo por la columna hasta llegar a la cabeza. De esta forma enfatizaremos cómo lograr una alineación correcta, comenzando primero con tu propio cuerpo. Serán sesiones muy interactivas donde podremos experimentar cómo es hacer ajustes practicando primero entre nosotros.

Meditación y pranayama

La meditación en la vida moderna implica mucho más allá que sentarse y observar la respiración. Una meditación que no te invita a crear puede ser contraproducente en el mediano plazo. Es por eso que te enseñaremos no solo un estilo de meditación creadora, sino las bases y fundamentos detrás de la práctica. Acompañaremos estas clases con herramientas y técnicas que van más allá de la práctica en silencio y quietud.

Negocio del yoga

Para ser un profesor de yoga exitoso tienes que tener muy claro cómo vas a entregar valor. Conocer las opciones de línea de carrera te serán muy útiles para ir trazando tu camino. Un yogui exitoso sabe organizar y administrar su tiempo y sus recursos para así poder expandir su impacto y llegar a más personas sin perderse en el camino.

Tendremos un proyecto final que implicará que definas una audiencia y cómo aplicarás tus conocimientos y propuesta de yoga en ellos.





¿Por qué estudiar con nosotros?

EXPERIENCIA:

Hemos practicado y dictado clases de Yoga en los mejores estudios tanto en Lima como en Bali. Tenemos experiencia dictando clases maestras en español e inglés, retiros, talleres y eventos de yoga.

METODO EXCLUSIVO:

Después de haber probado varios estilos hemos desarrollado un método poderoso y muy eficiente llamado "Flow, play & jump" que te ayudará a crear armonía en el cuerpo y mente de tus alumnos.

FILOSOFÍA APLICADA

Aplicaremos los textos antiguos a la vida moderna para que no solo los entiendas sino que los puedas vivir y notar cambios en tu entorno.

HERRAMIENTAS DE COACHING:

Entendemos la importancia de alinear nuestras enseñanzas con tus objetivos personales. Por eso trabajaremos juntos en reestablecer y repotenciar la relación contigo mismo como persona, yogui y maestro. .

AMBIENTE ÚNICO:

Hemos organizado retiros y eventos de Yoga y sabemos la importancia del ritual y de crear el ambiente para dar una experiencia increíble y nuestro profesorado no será la excepción.

VISION EMPRENDEDORA:

Somos administradores, coaches y emprendedores y hemos desarrollado varios negocios relacionados a Yoga. Te enseñaremos el mejor método para que potencies el camino que decidas tomar.

SESIONES 1A1 PERSONALIZADAS:

Tendrás una sesión de coaching personalizada 1 a 1 ANTES y DURANTE el profesorado para conocer tu intención guiarte a que aproveches al máximo nuestro programa.





“El yoga y la meditación nos señalan el camino hacia la puerta de una nueva forma de ser, pero es cada uno quién debe decidir si la cruza o no”.

Niko Kisic
Fundador, director y profesor de
The Yoga Journey

