



# Psicologia dels txakres

Centre de loga Siddharta de Barcelona

Centre de loga i tècniques psicocorporals de Figueres

Unitat formativa



# 10 mesos de formació

Unitat formativa certificada pel Centre de Ioga Siddharta i amb diploma de la Federació Catalana de Ioga





# Els txakres: el potencial humà en estat latent

---

Els txakres representen el nostre potencial expressat en diferents àrees, i tenen una anatomia molt específica. El seu coneixement i comprensió ens permet d'alliberar tant les energies estancades en el cos, com el contingut reprimat en l'inconscient.

A través dels txakres descobrim el que som alliberant-nos del que creiem que som.



# Unitat formativa en línia



245 hores de formació:

- Continguts *online*
- Teoria i pràctica
- Una tutoria mensual personalitzada (per videoconferència)
- A iniciar en qualsevol moment de l'any

Tutor personal

Modalitat: en línia

Preu:

- 1080€ en una sola quota
- 550€ en dues quotes
- 370€ en tres quotes
- 190€ en 6 quotes
- Sense matrícula

# Certificació

---

## DIPLOMA

El Centre de Ioga Siddharta, escola col·laboradora de la Federació Catalana de Ioga (FCI) certifica tots els mòduls formatius per a professors de ioga. L'alumne rebrà el diploma de la Federació, una vegada superats tots els continguts

## AVALUACIÓ

L'avaluació constarà de tres parts:

- Quadern de pràctiques
- Qüestionaris de cada mòdul
- Avaluació de continguts

# Format

---

## MOODLE

Tots els continguts de la unitat es podran descarregar des del Moodle.

## TUTORIES

Les tutories també es faran en línia, a través de zoom o Skype.

# Esquema del curs

1-Introducció als txakres

2-Muladhara

3-Swadhistana

4-Manipura

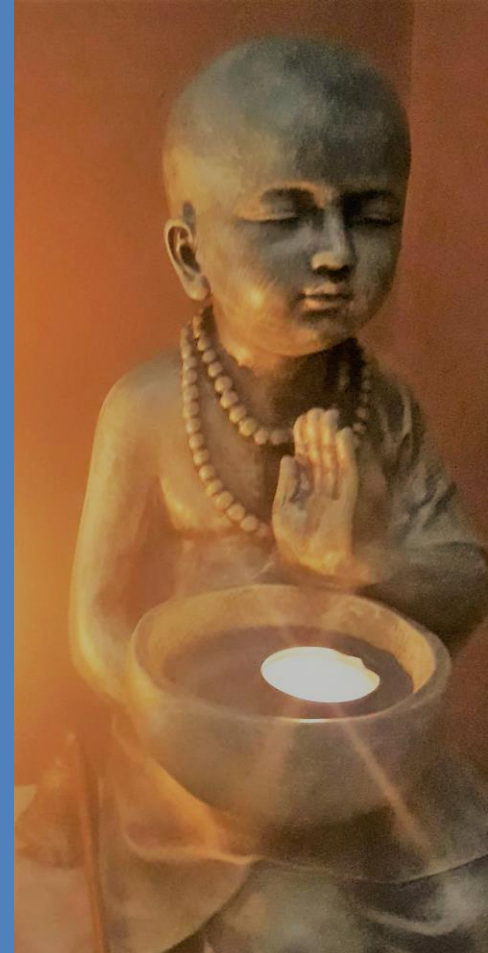
5-Anahata

6-Vishuddha

7-Ajna

8-Sahasrara i bindu

9-Integració



# Mòdul 1: Introducció als txakres

---

Què son?

---

Els txakres i el ioga

---

Anatomia dels txakres

---

Mapa de creixement personal

---

Els txakres i l'energia kundalini

---

Els txakres i les diferents àrees de la nostra vida

---

Els txakres i el desenvolupament del potencial humà



## Mòduls 2: Muladhara

---

Lectura del txakra

---

Reflexions

---

Paraules clau

---

Pràctiques del txakra

---

Integració en la pràctica de ioga

---

Integració a la vida quotidiana

---

Tutoria

## Mòduls 3: Swadhistana

---

Lectura del txakra

---

Reflexions

---

Paraules clau

---

Pràctiques del txakra

---

Integració en la pràctica de ioga

---

Integració a la vida quotidiana

---

Tutoria

## Mòduls 4: Manipura

---

Lectura del txakra

---

Reflexions

---

Paraules clau

---

Pràctiques del txakra

---

Integració en la pràctica de ioga

---

Integració a la vida quotidiana

---

Tutoria

## Mòduls 5: Anahata

---

Lectura del txakra

---

Reflexions

---

Paraules clau

---

Pràctiques del txakra

---

Integració en la pràctica de ioga

---

Integració a la vida quotidiana

---

Tutoria

## Mòduls 6: Vishuddha

---

Lectura del txakra

---

Reflexions

---

Paraules clau

---

Pràctiques del txakra

---

Integració en la pràctica de ioga

---

Integració a la vida quotidiana

---

Tutoria



## Mòduls 7: Ajna

---

Lectura del txakra

---

Reflexions

---

Paraules clau

---

Pràctiques del txakra

---

Integració en la pràctica de ioga

---

Integració a la vida quotidiana

---

Tutoria

Mòduls 8:  
Sahasrara i  
bindu

---

Lectura de sahasrara i bindu

---

Què son?

---

Integrant el concepte d'espiritualitat

---

Pràctiques

---

Integració en la pràctica de ioga

---

Integració a la vida quotidiana

---

Tutoria

## Mòduls 9: Integració

---

La interrelació entre els diferents txakres

---

Els txakres i les gunes

---

L'energia a la columna vertebral

---

Conduir kundalini

---

Concepte d'autorealització

---

Tutoria

---

# Professora

---

Dirigeix i coordina els cursos del Centre de Ioga Siddharta i el Centre de Ioga i tècniques psicocorporals de Figueres



Rosa Daniel

