



SIDDHARTA



PREPARAR UNA CLASSE DE IOGA

Estructura,
metodologia
i seqüenciació

Unitat formativa

CONTACTE

TELÈFONS
653 39 92 15
C/ ERA D'EN VILA, 9
FIGUERES (GIRONA)

WEB
www.centredeioga.com

CORREU ELECTRÒNIC
sid@centredeioga.com

UNITAT FORMATIVA

16 HORES PRESENCIALS/ONLINE + 2
HORES DE TREBALL PRÀCTIC

2 DIES DE FORMACIÓ
Presencial i online

- 2 sessions formatives presencials/online (2 dissabtes)
- Teoria i pràctica
- 2 i 9 de març de 2024

Esquema del curs:

Mòdul 1: Introducció

- Les fases d'una classe: Preparació, Fase d'assanes, Pranaïama i Relaxació

Mòdul 2: Fase de preparació

- Centrament físic i centrament interior
- Preparació activa

Mòdul 3: Fase de l'assana

- El tres plans
- Seqüenciació
- Concepte de coherència (fils conductors)
- Fase estàtica i fase dinàmica de l'assana

Mòdul 4: Pranaïama

- Concepte de respiració
- Concepte de pranaïama
- Preparar el pranaïama a través de les assanes
- Tipus de pranaïama més comuns



SIDDHARTA
Centre de ioga

PREPARAR UNA CLASSE DE IOGA

Estructura,
metodologia
i seqüenciació

Imparteix i tutoritza:

- Rosa Daniel
- Arantxa Ontiveros

Preu: 220€ (195€ per als
federats a la FCI)

Mòdul 5: La relaxació

- Diferència entre meditació i relaxació
- Preparar la relaxació a través de les assanes
- Fases de la relaxació
- Exemples de relaxació i contraindicacions
- Com sortir de la relaxació

Mòdul 6: La ètica del professor de ioga

- Aspectes bàsics del codi d'ètica
- Vocabulari recomanable i no recomanable

Mòdul 7: Activitat final

- Preparació d'una classe de ioga