

INFORMACIÓ SOBRE L'ESCOLA DE FORMACIÓ AURA IOGA

Calendari formatiu

La formació completa com a professor de Yôga consta de 648 hores, repartides durant 4 anys, tal com recomana la UEY (Unió Europea Practicants de YOGA)

Cada any es realitzen 162h, distribuïdes de la següent manera:

11 dissabtes de 6h cada un, de formació bàsica (66h)

6 dissabte de 6 hores cada un, de formacions especialitzada (36h)

1 seminari Danilo (14h)

1 seminari final de curs (12h)

1 gravació setmanal de pràctica ioga (34h)

Tutories i treballs a casa

Per a l'obtenció del títol de professor/a de Yôga és necessari un mínim d'assistència de 80% a les classes de formació i l'assistència als dos seminaris intensius. Les matèries donades tenen un sentit global que es va complementant a cada curs.

Cal firmar la llibreta d'assistències, i en el cas que no es pugui assistir a una sessió formativa, s'ha d'informar amb antelació.

Horari dissabtes formació bàsica

8 a 9.30h Cant de mantres, meditació i Satsang. Chetana

9.30 a 11.30h Sessió de teoria i pràctica de Hatha Yoga. Anahata Dhana

11.30 a 12h Esmorzar

12 a 14h Sessió de Filosofia i Pràctica de Raja Yoga. Anahata Dhana

Horari dissabtes formació especialitzada

8 a 9.15h Pràctica de Hatha Yoga. Anahata Dhana

9.30 a 11.30h Primera part especialista

11.30 a 12h Esmorzar

12 a 14h Segona part especialista

Recordem la importància de la puntualitat, per poder tenir una bona organització.

Sadhana

La pràctica personal de *Yôga* i l'assistència a les classes al centre (presencialment, en streaming o realitzant les sessions on-line) és de vital importància per instaurar i afiançar els coneixements de la formació i avançar en la pràctica. Recordar que mentre s'està fent la formació, s'ofereix un preu especial per accedir a les classes del centre. Al llarg de la nostra trajectòria, hem vist i experimentat que establir una pràctica personal sòlida és el més difícil, per això cal ajudar-se de la guia dels mestres i suport del grup.

Avaluació

A final de curs es faran les **avaluacions** (que són optatives, si no hi ha la intenció d'obtenir el títol de professors de Yoga).

La nota és una mitjana de;

- Examen pràctic d'assanas
- Exàmen escrit de teoria dels assanas i de filosofia i aprofundiment del *Yôga*
- Treballs realitzats
- Actitud i entrega personal en la pràctica

S'entrega el títol de professor/a de ioga un cop finalitzats els 4 anys i **entregada la Tesi de *Yôga***, on s'han de reflectir les vivències, aprenentatges i descobertes sobre un mateix/a i sobre el *Yôga*, al llarg dels 4 anys de formació. Per tal que la feina no s'acumuli al final de la formació, es recomana que ja des de primer curs, que es disposi **d'un diari de pràctica**, on anotar les descobertes importants durant el procés formatiu.

Tutories

Durant el darrer trimestre, es realitzaran les tutories amb la formadora. Si necessiteu una entrevista durant el curs, també la podeu sol·licitar. Estem a la vostra disposició.

Altres

Per la pràctica del *Yôga* cal anar vestit amb roba blanca de cotó, aquesta roba l'utilitzarem exclusivament per la pràctica de *Yôga*.

Cal portar el material propi de casa: màrfega, coixí de meditació, blocs, cinta i xal de meditació.

També cal portar aigua i un esmorzar saludable, a poder ser vegetarià, intentant disminuir la ingesta de toxines mentre fem la pràctica de purificació tant física com mental.