

## Good Yoga Alliance 100 horas YACEP Master Curso

Calle Arjona 10, escalera 3, puerta D · 34 647 89 1415 · info@goodyoga.es

### 1) Anatomía Experimental

En vez de pasar horas de teoría hablando de anatomía los alumnos experimentarán en sus propios cuerpos los principios de anatomía en Yoga asana. Utilizando las técnicas revolucionaria de **Yamuna Body Rolling** y la metodología tradicional de **Iyengar, Critical Alignment y Ashtanga**, a través de **30 horas de intensivos, talleres, o cursos** de Good Yoga elegidos por el alumno. Los alumnos aprenderán lo siguiente:

- Las conexiones y la importancia de la alineación que existe entre huesos, músculo, articulaciones, respiración e intención en cada asana de Yoga.
- La importancia de la tracción y la intención en aumentar la fuerza y flexibilidad y mejorar la alineación y estabilidad de cada asana.
- La importancia de los pies y manos y como se conectan con las rodillas, pelvis, hombros y cuello.

Hay talleres, intensivos y un curso de Good Yoga durante todo el año. Los **alumnos pueden elegir** a qué curso, taller o intensivo quieren asistir hasta que lleguen a un total de 30 horas. Alumnos que **han cumplido** todas las horas del curso, **la Escuela de Espalda pueden abonar** las horas y cuota al los 100 horas del curso avanzado.

Para cumplir los requisitos de Yoga Alliance, hay unos talleres, intensivos y charlas obligatorio asistir Es obligatorio reservar la plaza deseada al principio de la formación para asegurar la plaza.

- Curso requerido: Pies y Manos (2 horas) Good Yoga y Core Focus
- Curso requerido: Tu Centro (3.5 horas) Good Yoga y Core Focus o El Poder de Dentro (3 horas).

Visita la página de Good Yoga para informarte de todas las opciones disponibles. **Precios incluidos** en tarifa del curso.

### 2) Práctica de Yoga 30 horas de asistencia a las clases mensuales de Good Yoga Asana

Hay 24 clases al mes de Good Yoga. Cada alumno puede elegir el horario y día que le viene bien para cumplir las horas requeridas. Horas de clases cumplidas antes de inscribirse en el curso no cuenta hacia las 30 horas.

### 3) Observación y Enseñanza 15 horas de observación y enseñanza

**La mejor manera aprender, es observar y enseñar.** Con más experiencia los alumnos de la formación Good Yoga 100 horas, estarán invitados a **observar las clases y talleres** de GoodYoga. Dependiendo de la habilidad del alumno, estos serán invitados a apoyar en los ajustes corporales durante las clases. Los alumnos estarán **invitados por la profesora a asistir (como ayudantes)** en las clases de

GoodYoga si el alumno ha demostrado suficiente capacidad de enseñanza y conocimiento de las asanas de Hatha Yoga en las clases y talleres de Good Yoga.

Horario decido entre del alumno y Good Yoga. **Precio incluido en tarifa del curso.**

Filosofía

**10 horas:** 5 horas de estudio privado · 5 horas de asistencia en las tertulias mensuales.

A través del curso los alumnos serán animados a documentar sus observaciones y su evolución personal y **compartir sus observaciones con otros alumnos en las tertulias mensuales**. Al final del curso esa documentación va a ser utilizada para realizar un proyecto final.

Hay que asistir 50% de las tertulias mensuales y preparar un tema en colaboración con otros para presentar y guiar. Fechas de tertulias. **Precio incluido en tarifa del curso.**

#### 4) Tradiciones diferentes de Yoga

El mundo de Yoga es muy amplio y para mejorar su conocimiento de ese antigua disciplina y entender las tradiciones y estilos diferentes los alumnos deberían asistir un mínimo de **5 horas de clases fuera de las clases de Good Yoga** y estar dispuesto compartir con el grupo y profesora su experiencia. El precio de las 5 horas **no está incluido en la cuota** del curso.

Asistir minino de 5 horas de Yoga fuera de las clases de Good Yoga. Hay que demostrar asistencia con la firma de la profesora y escuela. Precio de clases externas no están incluido la tarifa del curso.

#### 5) Proyecto Final

Pueda ser la organización de un evento de Yoga, un proyecto de arte, un blog, una lectura u otra actividad creativa aprobado por la profesora que demuestra su conocimiento de Yoga asana y filosofía.

Supervisión del proyecto **incluido en tarifa del curso**. Approx. **10 horas**.

#### 6) Retiro de Yoga

En nuestro mundo moderno es difícil encontrar el momento y espacio necesario dedicarse 100% a la práctica de Yoga. Por eso al final del curso es obligatorio que los alumnos de 100 horas avanzadas vienen y participan en un retiro de Yoga. Durante el retiro alumnos van a ser responsable asistir y guiar una clase de Yoga para otro grupo de profesores. **Precio de alojamiento del Retiro de Yoga no está incluido la tarifa del curso.**

**7) Examen Final** **Requerido para conseguir el título** de Good Yoga Formación Avanzada 100 horas. **No es obligatorio** para alumnos que le interesa solo en **acumular horas de YACEP**. El examen va a ser compuesto del diseño y enseñanza de una secuencia de Yoga original. Hay que demostrar que uno se puede adaptar la secuencia y posturas a la dinámica del grupo y las necesidades individuales de los asistentes. Precio 50€.

Matrícula No Reembolsable: 150€ (Descontada de la tarifa del curso)

## **8) Tarifa del Curso**

Pago único: 775€

Pago fraccionado en 2 cuotas: 400€

Pago fraccionado en 3 cuotas: 275€

Examen Final: 50€

\*No incluye el precio de alojamiento del retiro de Yoga.

**Se acepta pago a través de transferencia bancaria o en efectivo.**

**No se acepta tarjetas de crédito.**

El objetivo de la formación de Good Yoga Alliance Master Curso YACEP es que los alumnos sean capaces de pensar críticamente y buscar las respuestas que surgen en su propio cuerpo para ayudar a otros a mejorar y ajustar su propia práctica de Yoga. El deseo de Michelle Goodrick de GoodYoga es crear profesores y practicantes de Yoga que observan, que piensan y que no solamente obedecen y siguen. Su deseo es que los alumnos de la formación sean capaces de utilizar su creatividad humana y divina para resolver preguntas, dudas y restricciones que observan en sí mismos y en sus alumnos.

**Es necesario asistir a todas las inmersiones y talleres con una actitud abierta de aprendizaje y creatividad. No se tolerará ni competencia entre los alumnos ni insultos u otras formas de trato negativo.** La participación es obligatoria. Dado que se trata de una formación avanzada, se espera que los alumnos vengan con preguntas y, a su vez, estén preparados para contestar preguntas y buscar respuestas por parte de la profesora y otros alumnos. **Si la profesora observa que un alumno no cumple los requisitos de cooperación y educación, la profesora se reserva el derecho de cancelar su matrícula en el curso.**

*\*Las tablas y herramientas de Yamuna Body Rolling van a ser utilizadas en la formación de Good Yoga 100 horas YA para que los alumnos puedan entender en sus propios cuerpos con más claridad la alineación y las conexiones que existen en cada postura de Yoga.*

*La superación del curso de GoodYoga Formación 100 horas NO certifica a los alumnos a dar clases de Yamuna Body Rolling. Yamuna Body Rolling requiere una formación aparte. Si te interesa certificarte en Yamuna Body Rolling puedes escribir [Elisa de Yamuna Body Rolling Europa](#).*