

## KARMUKA YOGA FORMACIÓN

Programa 100 horas Yoga Alliance Internacional

Octubre 2019 Sevilla.

Centro de Yoga & Bienestar, C/ Arjona 10, escalera 3 puerta 1ºD.



## Programa de KARMUKA 100H Yoga Alliance Formación

*Ciencia del Movimiento.*

*Ciencia del Bienestar.*

### Instructora de Formación



#### Michelle Goodrick

Profesora titulada en Yoga;  
Yoga Alliance ERYT 200 y 500  
(Rishikesh, India).  
Directora, Fundadora de Karmuka Yoga  
Good Yoga & Yoga & Bienestar  
Certificada en Yamuna Body Rolling  
(Nueva York, EE.UU), Somatic Experience  
(Barcelona, España).  
Licenciada en psicología (Kansas, EE.UU)  
Master en sociología (Dublin, Irlanda)

### PLAN DE ESTUDIOS

#### Sesiones de Filosofía del Yoga.

Sin filosofía, el yoga es similar a un cuerpo sin conciencia. Las clases de filosofía en la formación de Karmuka Yoga, están conducidas dentro de un ambiente interactivo, donde el proceso no solo permite que los participantes aprendan y naveguen para formular preguntas, sino que también les ayuda a encontrar sus propias respuestas con respecto a la vida mundana, emocional y espiritual. A través de las lecturas de los libros más importantes de Hatha Yoga participantes desarrollaran su conocimiento en lo siguiente:

Los 8 ramas del yoga y su aplicación  
al día a día Occidental.

Yoga sutras y su conexión con la  
ciencia y psicología moderna.

#### Anatomía Experimental - Fisiología de las Prácticas de Yoga.

Las sesiones de anatomía con formación Karmuka Yoga se imparten bajo el lema de experiencia práctica en acción. Las sesiones de anatomía experimental les permiten a los estudiantes obtener un conocimiento básico sobre el cuerpo humano y los beneficios y contraindicaciones de las prácticas diferentes de yoga. Experimentando las diversas técnicas que desarrollan la conciencia corporal, se descubre las conexiones entre el sistema muscular, esqueleto, respiratorio y el sistema nervioso mediante la práctica de:

Yamuna Body Rolling

Yoga Kurunta

Yoga Props

#### Asana - Posturas de Yoga

La práctica de la cultura de Asana comenzó como una tradición de Hatha Yoga, desde entonces ha recorrido un largo camino para llegar a las versiones modernas de los estilos de Yoga B. K. S. Iyengar y Pattabhi Jois discípulos de Krishnamacharya. Estos dos son los pilares de la forma moderna de yoga, en el que se enfoca sobre la alineación precisa y el otro enfoca sobre el fluir y la respiración. La alineación y el fluir entre la respiración y el movimiento es un requisito indispensable para evitar lesiones y a la misma vez experimentar la quietud final de la mente y el cuerpo. La formación de Karmuka Yoga están perfectamente equilibrada entre estas dos corrientes de estudio para que los participantes reciban una base firme en la tradición y práctica de Hatha Yoga. En la formación Karmuka Yoga enfocamos sobre todo en lo siguiente:

Alineación y adaptación de Asana  
a distinto niveles.

Conceptos de arcos y  
espirales en Asana

Técnicas de observación y  
corrección.

## Pranayama – Prácticas de Respiración

De acuerdo con las escrituras yóguicas, Prana es energía vital de la vida. Se manifiesta como la respiración dentro del organismo humano. En la formación de Karmuka Yoga participantes aprenderán como abrir el cuerpo con asana y limpiar el sistema respiratorio con kriyas básicas preparando la mente y cuerpo para la práctica de Pranayama. Según la tradición de Hatha Yoga, es a través de Pranayama que el practicante de yoga, accede a la unión psicofisiológica de la mente, el cuerpo y el ser. En la formación Karmuka Yoga participantes practicarán lo siguiente:

**Pranayama**  
Formas de regular el movimiento de la energía.

## Sesiones de Meditación

Hoy en día la ciencia ha demostrado los grandes beneficios de la meditación. En la formación de Karmuka Yoga participantes conocerán distintas técnicas para enfocar la mente y disfrutar los beneficios de dicha práctica. Participantes descubrirán su propia práctica de meditación y al mismo tiempo aprendan a guiar meditación desde la experiencia personal. Las prácticas incluirán:

Establecer la conexión entre el cuerpo, la respiración y la mente.

Meditación para sanar el pasado, disfrutar el presente y manifestar el futuro.

Desarrollar la consciencia meditativa para bajar niveles de estrés.

## Obligación de Asistencia

Es clave la constancia en la práctica de Yoga para llegar a entender la filosofía y tradición de Yoga. Es a través de la practica Karmuka Yoga es obligatorio cumplir con las horas de asistencia de las clases semanales, los talleres y inmersiones.

## Certificación

Título de Profesor/a de Yoga y Meditación 100 horas, avalado por Karmuka Yoga y Yoga Alliance Continuing Education. Y ser elegible para la bolsa de trabajo en las Escuelas de Karmuka Yoga y Dhyana Vayus Yoga.

## Fechas de Formación Karmuka Yoga

19 de Octubre 2019  
16 de Noviembre 2019  
14 de Diciembre 2019

18 de Enero 2020  
22 de Febrero 2020  
21 de Marzo 2020

18 de Abril 2020  
16 de Mayo 2020  
13 de Junio 2020

## Reserva la plaza.

- ✓ (1) foto a color
- ✓ Reserva de 90€ como concepto de matrícula.
- ✓ Acuerdo de pago completado y firmado.



### *Karmuka Formación Profesores/as de Yoga Octubre 2019.*

El programa de certificación ha sido preparado para cumplir y exceder los requisitos establecidos por Yoga Alliance Internacional. Debido a los requisitos del programa, la cantidad de participantes será limitada. Las solicitudes para este programa serán revisadas individualmente. Para participar de este programa de certificación deberá llenar la solicitud y firmar acuerdo de pago firmado.

### *Horas Requeridas Karmuka Yoga 100 horas*

*Asistir a clases semanales de yoga con Michelle Goodrick (12 hrs/10 classes).*  
*Asistir talleres especializados de Michelle Goodrick (6 hrs/ 2 talleres)*  
*Asistir las inmersiones mensuales en el Centro de Karmuka con Michelle Goodrick (72 hrs)*  
*Horas de observación (5hrs)*  
*Tarea y estudios (10 hrs).*

### *Libros requeridos*

Es imperativo la lectura y interacción con los libros y material didáctico durante el curso.  
El plan de estudios de Karmuka Yoga Formación se basa en dinámicas grupales que a modo de tertulias presenta los temas de lecturas asignadas que serán enviadas previamente para discutir en los encuentros.

La Luz del Yoga | Iyengar (Adquirir)

Aforismos del Yoga Patanjali | Swami Vivekananda (Adquirir)

### *Requisitos del Programa*

1. Deseo y disposición de entrar en el proceso formal de práctica, estudio y evolución personal, con el compromiso de asistir como requisito a todos los encuentros del curso Karmuka Yoga Formación.
2. Participar activamente en las inmersiones y espacios de tertulias.
3. Completar las horas descritas del programa anatomía experimental y experiencia práctica.
4. Entregar tareas y deberes asignados.
5. Cumplir con el calendario de pagos del curso.

Para recibir tras haber finalizado el curso, el diploma de "Instructor/a de Yoga 200 hrs" de la Escuela Karmuka Yoga Formación y para la posibilidad de pertenecer a Yoga Alliance, el/la alumno/a ha de examinarse de manera oral y escrita al final del curso. Demostrar la capacidad de facilitar y adaptar una práctica de Yoga a niveles diferentes ofreciendo una clase.

Dispondrá de UN AÑO para entregar algún deber pendiente y reponer con su asistencia cualquier inmersión que no haya podido asistir. Además podrá repetir el examen final durante ese año tras haber finalizado su curso de no haberlo aprobado.

### *Precio del curso*

Matrícula no reembolsable 90€.

Opciones de Pagos:

#### **OPCIÓN 1 No paga matrícula**

**Pago único 760€**  
Antes del 1 de Octubre 2019.

#### **OPCIÓN 2 Pago Mensual + Matrícula 90€**

**1ra cuota de 199 €**  
Antes del 1 de Octubre 2019

**Próximas 7 cuotas de 89 €**

**El examen final escrito: 35€**

**Se acepta pago a través de transferencia bancaria o en efectivo. No se acepta tarjetas de crédito.**



## Ficha de Inscripción

---

La fecha límite para entregar su solicitud completada es viernes 4 de Octubre de 2019 adjunto con el pago de matrícula de 90€. Su solicitud no será evaluada de no cumplir con alguno de los requisitos antes mencionados.

Nombre: \_\_\_\_\_

DNI: \_\_\_\_\_

Dirección postal: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dirección electrónica (e-mail): \_\_\_\_\_

Teléfono Fijo: \_\_\_\_\_

Móvil: \_\_\_\_\_

Ocupación: \_\_\_\_\_

Industria o Compañía: \_\_\_\_\_

Dirección laboral: \_\_\_\_\_

Teléfono laboral (opcional):

Sexo:    M    F

Edad: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_

Contactos de Emergencia:

Nombre(s): \_\_\_\_\_

Tel(s): \_\_\_\_\_

Por favor contesta las siguientes preguntas utilizando oraciones completas, con un mínimo de 50 palabras donde sea apropiado. (Por favor utiliza papel adicional)

1. ¿Cómo te enteraste de nuestro programa de certificación de maestros?

2. Menciona cualquier tipo de experiencia que hayas tenido con yoga: maestros, lugares donde hayas practicado y tiempo que llevas practicando. Con qué frecuencia practicas?

3. ¿Por qué razón te quieres certificar como maestro y profundizar en los conocimientos del Yoga?

4. ¿Qué esperas de este Curso? ¿Cuáles son las temas que quieres explorar?

5. Cuéntanos sobre tu salud física (a) ¿Has sufrido alguna lesión seria, cirugía, o enfermedad crónica? (b) Cuéntanos de tus experiencias con movimientos deportes, baile etc.

6. Cuéntanos sobre tu estado emocional y mental. Recuerda que tu camino personal y retos son experiencias de vida que te ayudan a crecer, aumentar tu empatía, entender el proceso y poder enseñar. Mientras más te conocemos más te podemos ayudar.

7. Por favor explícanos tu deseo y disponibilidad para estar completamente comprometido/a con el programa y asistir al 100% de este entrenamiento.

8. Menciona cualquier otra cosa interesante que creas que nosotros debamos saber acerca de ti.

9. ¿Eres maestro(a) de yoga?

- a. ¿Hace cuanto tiempo?
- b. ¿En donde enseñas actualmente?
- c. ¿Cuál es la estructura de tu clase?
- d. ¿Aproximadamente a cuantas personas enseñas en una clase?
- e. ¿Cuál es el tiempo de duración de cada clase?

Mediante este documento reconozco haber sido informado/a sobre los requisitos, condiciones y términos sobre el programa Karmuka Formación Yoga y me comprometo a cumplir con los mismos y con las fechas de pago estipuladas.

Libero de responsabilidad total a Karmuka Yoga Formación, dirección y a la facultad colaboradora de cualquier accidente ocurrido antes o durante el tiempo de Certificación.

No se tolerará ni competencia entre los alumnos ni insultos u otras formas de trato negativo. 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.

\_\_\_\_\_ Nombre (Letra de Molde)

\_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_ Fecha

