

PRIMER CURSO DE FORMACIÓN DE INSTRUCTORES DE YOGA DANZA HOLÍSTICO EN ESPAÑA (2018-2019).

A partir de diciembre y durante 7 meses te ofrecemos una formación intensiva y novedosa:

Con carácter integrador y multidisciplinar, que te aportará las herramientas imprescindibles para formarte como Instructor de Yoga Danza Holístico, con elevada profesionalidad, compromiso individual y con la sociedad.

Constituirá una experiencia enriquecedora, de aprendizajes, intercambios y convivencias, aplicables al contexto personal y profesional, tanto en clases o como estilo de vida.

Dirigida fundamentalmente:

Como formación íntegra para obtener la categoría de Instructor de Yoga Danza Holístico, a quienes posean dominios básicos o avanzados de Yoga, Danza u otras disciplinas afines.

Como cursos abiertos por módulos, a quienes deseen profundizar en la comprensión teórico-práctica y enseñanza de este estilo, ampliar conocimientos, o consolidar habilidades que le permitan agregar valor a sus prácticas personales o profesionales.

Objetivo general:

Formar profesionales competentes en el estilo de Yoga Danza Holístico.

Yoga Danza Holístico:

Estilo que combina la filosofía del Yoga (fundamentalmente Hatha Yoga), con los principios de la Danza Moderna Contemporánea y Folklórica. De forma guiada se danzan secuencias de asanas, pranayamas, mudras, mantras, bandhas y dristhis; modelados por la música que induce a la plasticidad, desarrollando una progresiva armonía entre cuerpo-mente-conciencia.

Beneficios que obtenemos de la práctica sistemática de este estilo:

1. Expansión interior de la energía psíquica que estimula el desarrollo mental, rendimiento intelectual, equilibrio, coordinación, concentración, ecuanimidad y relajación. Desarrollando autoconfianza, autoaceptación y autodominio.
2. Activa la circulación sanguínea y fortalece el proceso respiratorio, elevando los niveles de oxígeno en sangre, activándose el sistema linfático e inmunológico, lo que se revierte en una mejora de la salud de nuestros sistemas, órganos y tejidos.
3. Aumenta la flexibilidad articular y elasticidad muscular, por tanto, la movilidad en sentido general.
4. Acondiciona planos musculares y alineación postural, lo que conduce a una corrección y tonificación corporal.
5. Desarrollo integral y progresivo de la energía vital que conduce a un estado de bienestar con armonía mental y física.

Formación impartida por:

Dra. C. Yunia de la Caridad Espinosa Garcés. Profesora con más de 25 años de experiencia en la práctica y enseñanza del yoga y otras disciplinas afines. Impartidas en Cuba, Venezuela, Camerún y España.

Mi canal:

YuniaYogaDanzaHolístico

Más información:

Telef: 722309314.

yuniaceg@gmail.com