

CERTIFICACIÓN

200 HORAS

"VIVIENDO COMO UN YOGUI"



DHARMA BHAKTI YOGA - HATHA RAJA

**Yamas - Niyamas - Ásana - Pranayama
Pratyahara - Darhana - Dhyana –
Samadhi**

MODALIDADES:

INTENSIVO: 12 DIAS DE 8:30AM-9:30 PM. RETIRO DE FIN DE SEMANA

ANUAL: 13 MÓDULOS, 1 SÁBADO AL MES, DE 8:30 A.M. – 8:30 P.M. Y RETIRO DE FIN DE SEMANA.

La yoga, no es el reflejo de la luz sobre un cuerpo...



es la luz que irradia a través de la acción de quien la practica...



¿Qué es la certificación de 200 horas Dharma Bhakti Yoga?

Es un entrenamiento para la vida.

Desde el conocimiento de que la yoga es una ciencia, una práctica milenaria, para todos aquellos que, en medio de la prisa y el estrés de estos tiempos buscan mejorar su vida en todos los aspectos.

Cuando ya estás listo para ir más profundo en tu práctica diaria, no necesariamente de yoga, en el interés de ser una persona consciente y con la necesidad de encontrar ese algo más que te lleve a tener una vida más plena.

Es entonces que aparecen herramientas más poderosas para lograrlo.

La yoga, significa mucho más que ásanas, posturas físicas. Es una práctica que envuelve ocho aspectos o brazos que la componen:

Yamas - Reglas éticas y morales

Niyamas - Comportamiento

Ásana - Posiciones físicas

Pranayama - Control de la respiración

Pratyahara - Control de los sentidos

Darhana - Concentración

Dhyana - Atención plena

Samadhi - Conocimiento total del ser

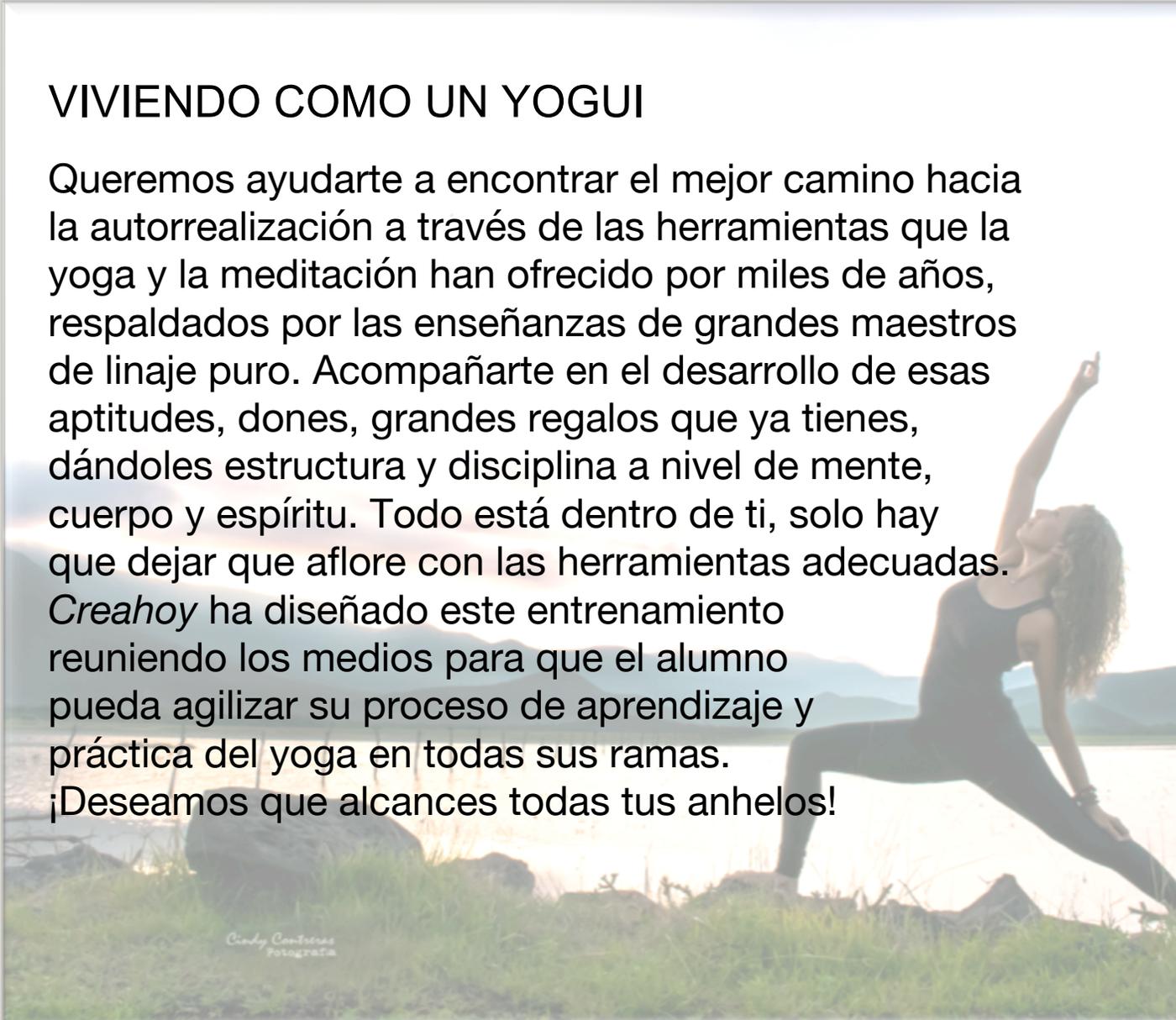


¿ESTÁS DISPUESTO?, AQUÍ TE COMPARTIMOS LO QUE TENEMOS PREPARADO PARA ESTE CAMINO.

Programa 200 horas: Dharma Bhakti Yoga-Hatha-Raja

VIVIENDO COMO UN YOGUI

Queremos ayudarte a encontrar el mejor camino hacia la autorrealización a través de las herramientas que la yoga y la meditación han ofrecido por miles de años, respaldados por las enseñanzas de grandes maestros de linaje puro. Acompañarte en el desarrollo de esas aptitudes, dones, grandes regalos que ya tienes, dándoles estructura y disciplina a nivel de mente, cuerpo y espíritu. Todo está dentro de ti, solo hay que dejar que aflore con las herramientas adecuadas. *Creahoy* ha diseñado este entrenamiento reuniendo los medios para que el alumno pueda agilizar su proceso de aprendizaje y práctica del yoga en todas sus ramas. ¡Deseamos que alcances todas tus anhelos!



Beneficios

Conocerás y practicarás las enseñanzas de los linajes puros en la práctica del yoga como: Hatha - Raja, Ashtanga, Vinyasa, Iyengar, kundalini, Ayurveda, restaurativo, yoga prenatal, yoga para adultos mayores y niños, así como otras técnicas que complementan el yoga.

Comprenderás que el Yoga es toda una filosofía, que consta de ocho brazos que involucran una forma de vida. Es un camino profundo e intenso hacia la realización del SER. Aprenderás técnicas de meditación como el primordial sound meditation - PSM, de la escuela del dr. Deepak Chopra, con mantra personal, una herramienta fundamental para la práctica.

Al término de la certificación de 200 horas, tendrás las herramientas para generar una vida más consciente y plena, desarrollándola a su máxima capacidad en todos los ámbitos.



Objetivo

Lograr que el alumno adquiera las herramientas necesarias para desarrollar una práctica personal con las bases de la filosofía del Hatha Raja Yoga tradicional.



Conocerás los orígenes y maestros principales de la antigüedad y del presente que con sus vidas han contribuido a la expansión de esta ciencia.
Comprenderás el funcionamiento general del cuerpo humano y de la mente, logrando un entrenamiento básico no sólo en la práctica de asanas si no en todos los brazos del Yoga.
Conocerás la alimentación adecuada a la vida de un practicante de yoga y todos sus beneficios.
Con el anhelo de que el practicante tatúe en el alma, que la Yoga sin Yamas y Niyamas es una práctica vacía.

¿A quiénes está dirigido?

A todos los interesados en tener una vida equilibrada a través de la práctica física, mental y espiritual del yoga como una ciencia aplicada a la vida diaria.



Requisitos previos

El alumno debe tener el deseo de obtener el conocimiento de grandes maestros y llevar a cabo la práctica del yoga y la meditación. No es necesario tener conocimiento previo aunque se aconseja que incurse en la práctica del yoga con un tiempo de anticipación.



Dinámica de la certificación

Metodología:

Cada sesión comprende un tiempo dedicado a la práctica de asana, así como a la teoría, por medio de exposiciones, recuperación de lectura, intercambio de preguntas y cuestionamientos, películas, presentaciones y trabajo grupal.



Estamos seguros de que te sorprenderás cuando descubras la magia de los beneficios de la práctica y los conocimientos encerrados en culturas milenarias que siguen vigentes hasta el día de hoy.

1. Asistencia mínima del 90%
2. Debes obtener una calificación aprobatoria en las actividades y productos parciales de cada uno de los módulos.
3. Entrega de trabajos por cada módulo.
4. Alta participación en las sesiones tanto de manera individual como grupal.
5. Mostrar una actitud ética y de respeto en cada una de las actividades que impliquen el trabajo personal y grupal.
6. Pago del total de la certificación.



CONTENIDO TEMÁTICO

Módulo 1

INTRODUCCIÓN A LA FILOSOFÍA Y PRÁCTICA DEL YOGA.

- a) Historia del yoga
- b) La forma de entender el yoga según grandes Maestros.
- c) Grandes maestros
- d) Textos sagrados
- e) La practica de asanas dentro del Hatha yoga

Modulo 2

PRINCIPIOS Y FUNDAMENTOS DEL YOGA ASHTANGA YOGA

PRIMERA PARTE EL YOGA DE LOS OCHO PASOS

- a) Yama. Principios éticos y reglas para vivir en sociedad
- b) Niyama. Actitudes hacia uno mismo
- c) Asana. Pose o postura
- d) Pranayama. Control de la energía vital
- e) Pratyahara. Retirar estímulos externos
- f) Dharana. Concentración
- g) Dhyana. Meditación
- h) Samadhi. Éxtasis conexión divina

Módulo 3

INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN QUE ES MEDITAR

- a) Técnicas de meditación



Módulo 4

VIVIENDO LA VIDA COMO UN YOGUI

- a) La dieta yogui
- b) Conceptos yoguis clásicos
- c) Código de conducta de un yogui

BANDAS Y TALLER DE INVERSIONES

- a) Bandas principales para la practica del yoga
- b) Introducción a la práctica de inversiones, práctica, ajustes y adecuaciones.

Módulo 5

INTRODUCCION A LOS DIFERENTES ESTILOS DE YOGA - GRANDES MAESTROS 1 Estilo Vinyasa flow y mudras. ALIMENTACIÓN YOGUI AYURVEDA:

Alimentación consciente y compasiva para una práctica diaria
encontrado tu dosha
Recetario

Módulo 6

INTRO AL MUNDO DE LA MEDITACION

Tecnica del sonido Primordial de la escuela de Deepak Chopra

Módulo 7

INTRODUCCION A LOS DIFERENTES ESTILOS DE YOGA GRANDES MAESTROS

- a) Filosofía
- b) Pranayama y meditación
- c) Secuencia se asanas según la escuela de Hatha-Raja

Módulo 8

INTRODUCCION A LOS DIFERENTES ESTILOS DE YOGA GRANDES MAESTROS

YOGA COMO PRÁCTICA - PRIMERA PARTE

Anatomía, biomecánica y fisiología

- a) Sistema respiratorio y circulatorio
- b) Sistema óseo
- c) Sistema muscular
- d) Analizando y comprendiendo las asanas

Módulo 9

INTRODUCCION A LOS DIFERENTES ESTILOS DE YOGA GRANDES MAESTROS

YOGA COMO PRÁCTICA - SEGUNDA PARTE

Anatomía, biomecánica y fisiología.

- a) Sistema respiratorio y circulatorio
- b) Sistema óseo
- c) Sistema muscular
- d) Analizando y comprendiendo las asanas
- e) Ajustes en la practica

Módulo 10

INTRODUCCION A LOS DIFERENTES ESTILOS DE YOGA GRANDES MAESTROS

YOGA COMO PRÁCTICA TERCERA PARTE

La estructura de una práctica de asana de yoga:

- a) Introducción
- b) Calentamiento
- c) Saludos al sol
- d) Posturas madre
- e) Cierre de posturas
- f) Savasana
- g) Pranayama

Módulo 11

Introducción a la práctica infantil

Introducción a la práctica para la tercera edad -
aplicación de Dharma gentil - uso de silla y props.

- a) Guiando una práctica de yoga.
- b) Creando un flow de asanas personal .
- c) Práctica de Maha Sadhana (La práctica real)
- d) Propuestas de trabajos y Karma yoga
- e) Preguntas y respuestas sesión abierta para curriculum yogui.

Módulo 12

INTRODUCCION A LOS DIFERENTES ESTILOS DE YOGA - GRANDES
MAESTROS - Escuelas clásicas y modernas
LOS 4 PASOS DEL YOGA
PRACTICA Y ENSEÑANDO EL YOGA

Módulo 13

RETIRO DE FIN DE SEMANA

BIENVENIDA A LA VIDA DE UN YOGUI

Entrega de sadhana, práctica diaria para tu récord personal y
complemento a las 150 horas de contacto requeridas por Yoga

Allicance para certificación.

- a) Meditación - Criyas - Asanas - kirtan
- b) Evaluación oral y escrita.
- c) Compartiendo la experiencia.
- d) Cierre de curso y entrega de certificados tempora

Directora de la certificación Instructora senior base



Florencia Sánchez
Padma om

Florencia arquitecta de profesión yogui de corazón. Nacida en Jalisco y madre de tres varones. Cocreadora del proyecto Creahoy, Centro de estudios alternativos en 2009.

Magia, destino, coincidencia... como la vida te va presentando las oportunidades. Hoy se de buena fuente que tus semillas plantadas crean cada paso que das.

Así han llegado a mi vida grandes maestros. Todos ellos dejando huellas en este mi camino alternativo desde 1999... Van Su Ho, maestra de Reiki, Cristian Pérez & Anatole Nguyen maestros de Vinyasa Yoga, Deepak Chopra y David Simond maestros de meditación y yoga. Wayne Dyer y su filosofía, Prem Dyal, respiracion Holotropica 2008 y muchos otros que han llenado mi vida de enseñanzas maravillosas. Todo este camino de preparación para llegar hasta mi gurú **Sri Dharma Mittra** con quien me certifique 200- 500- 800 en preparación continua y a su servicio desde el 2012, compartiendo sus enseñanzas en el camino del yoga, teniendo la compasión máxima como finalidad en la practica de yoga.

Con él he llegado a experimentar al igual que muchos hermanos en la práctica, la compasión que es la expresión máxima del yoga.

Instructora sinior base



Elisa Alvez
Maitri Devi Om

Elisa, madre de dos hijos e ingeniera industrial, a la edad de 34 años, encontró el yoga o el yoga la encontró de la mano de Florencia Sánchez que es discípula directa de Sri Dharma Mittra. Casi inmediatamente decidió comenzar a estudiar, primero un diplomado y luego un 200/500/800 hrs. En Hatha Raja Yoga. Aumentando las ganas seguir profundizando.

El camino para encontrar a mi maestro fue muy rápido: al poco tiempo llegó una invitación "caída del cielo" que me llevo a Nueva York, frente a Sri Dharma Mittra. En ese momento tomaron sentido muchos hechos pasados de esta vida haciéndome claro que quería hacer de ahora en adelante. Y como cuando las cosas están destinadas a ser todo se fue acomodando para continuar estudiando con Dharmaji - un 500hrs, un 800hrs y convertirme en parte de su familia espiritual.

En el trayecto he tenido la oportunidad de tomar un entrenamiento de yoga para niños. (Rainbow Kids Yoga), una certificación en Yin Yoga y varias clases y talleres con grandes maestros, pero se ha mantenido la conexión inevitable con el Dharma Yoga.

Instructor Invitado de Ashtanga Yoga



Moncho Maldonado

Moncho empezó como practicante de Yoga a través de Vinyasa Yoga, Raja Yoga, hasta que llegó con su primer maestro de Ashtanga Yoga, Xavier Zoto en 2011, quien le introdujo a la primera serie y la secuencia, más tarde, en Diciembre del 2011 conoció a Mínnar Martínez impartiendo clases particulares. Fundador y copropietario de Axaro Yoga Shala desde 2013. En Febrero del 2012 toma un TT con 200 hrs con Olivia Martínez, directora y fundadora del   Ashtanga Yoga México, primera mujer   mexicana autorizada directamente de KPJAYy Patabhi Jois para enseñar la primera y segunda serie de Ashtanga Yoga. Moncho se enamoró más de la práctica y comienza a enseñar con el conteo en sánscrito y los fundamentos del Ashtanga Yoga. De Septiembre a Noviembre del 2015 realizó un curso intensivo con Mariela Cruz, directora del estudio Namasté en San José, Costa Rica, Maestra Autorizada Grado 2 del KPJAYI (Krishna Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute), reforzando los aprendizajes e introduciendo a su práctica la segunda serie del Ashtanga Yoga. Ha tomado talleres, cursos alternativos con maestros como Kino Macgregor, enriqueciendo su práctica y su forma de enseñar.

Instructor invitado Yoga Iyengar



Chantal Gómez Jauffred

Chantal Gómez Jauffred se acercó al yoga por primera vez en 1993 y su primer entrenamiento formal lo hizo en el método Sivananda. Más adelante, estudió con Dona Holleman y aprendió meditación Zen con el Maestro y monje budista Thich Nhat Hanh. Después de tomar varios intensivos en el Centro de Yoga Iyengar de Amsterdam, decidió dedicarse por completo al estudio de éste método formándose como profesora en Australia con el profesor Senior Peter Scott. Es la única maestra en México en contar con la certificación de B.K.S. Iyengar (Nivel Senior) y ha estudiado directamente con la familia Iyengar.

En su enseñanza se hace evidente el entusiasmo y la dedicación a su práctica. Logra transmitir el conocimiento con claridad y humor. Chantal ha impartido clases en Australia, E.E.U.U., Centro y Sud- América así como en diferentes ciudades de México, siendo pionera en la difusión del yoga Iyengar. Forma maestros en el sistema Iyengar y también ha participado como sinodal en los exámenes de Certificación. Fundó Practica Yoga y es la actual presidente de la Asociación Mexicana de Yoga Iyengar A.C.

Instructor invitado Tantra Yoga



Luis Pernigotti

Luis Pernigotti nació en Argentina, donde comenzó a practicar yoga a los 17 años. En 1991 se inició en meditación tántrica en la organización internacional Ananda Marga. Estudió filosofía y práctica del yoga y del Tantra en Brasil durante la década de los 90's, trabajó como instructor de yoga en Colombia. En el 2006 comenzó a practicar Yoga Iyengar en Guadalajara, ciudad donde reside desde el 2001. Luis está certificado como instructor de yoga en el método Iyengar.

Instructor Invitado de Ayurveda



Sandro Cruz

Instructor de Yoga Integral y chef de cocina vegetariana y ayurvédica. Certificado como profesor de Yoga Integral por la International Yoga Federation.

Estudios de Swastya Yoga y cocina ayurvédica, con el método De Rose, en Buenos Aires, Argentina. Estudios de teoría de la Ciencia de la Vida: Ayurveda Cocina y coordina mensualmente el evento Cena Ayurvédica, desde el 2010. Alumno regular del maestro Mauro Kuntz en el estudio de Vedanta.

Importante: Los instructores invitados varían dependiendo de su disponibilidad, así como algunas fechas por cambios ajenos a nuestro control.

¿Qué incluye la certificación?

- Programa 200 horas: Dharma Bhakti Yoga-Hatha-Raja.
- Ambas modalidades, intensivo y anual serán impartidas en las instalaciones de *Creahoy*
- Material didáctico y clases ilimitadas durante la certificación para que puedas realizar tu práctica personal.
- Certificación avalada por: Yoga Alliance internacional.
- SEP – Certificación avalada por: Secretaría de Educación Pública / trabajo.

Duración y fecha de inicio

Intensivo: duración 13 días con horario de 8:30 A.M. a 9:30 P.M. Y un retiro de fin de semana.

Anual: 13 módulos 1 sábado al mes (varia el sábado dependiendo de la disponibilidad. Horario de 8:30 A.M. y 8:30 P.M. Y un retiro de fin de semana.

Costos:

Inscripción: \$1,500 mxn.

Las mensualidades son de 3,200.00 mxn.

Proceso de inscripción

Pagar la inscripción de \$ 1,500 mxn.

Forma de pago:

DEPOSITAR A LA CUENTA DE BANORTE
CREAHOY CENTRO DE ESTUDIOS S DE RL DE CV
CUENTA 0316258775
CLABE 072320003162587752

- Al realizar el pago notificarlo vía correo electrónico o por teléfono, y enviar la ficha de depósito con tu nombre y curso.
Se te contactará unos días antes del evento para recordarte las especificaciones del mismo y horarios.
- si quieres más información sobre el evento o de hoteles porque vienes de otro estado o ciudad, por favor comunícate a *Creahoy* tenemos toda la información que necesitas para ayudarte a iniciar este camino.

Este programa a certificado a más de 6 generaciones.
Te invitamos a ser parte de la nuestra familia Yogui.





CONTÁCTANOS

creahoy@hotmail.com

www.creahoy.com

Creahoy: (33) 31223178

Flor, Padma Om: (33) 38089485

Yolanda Sánchez: (33) 31054917

Síguenos en redes sociales

