

FORMACIÓN DE PROFESORES DE MEDITACIÓN, RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

MENORCA – DOMINGOS

CENTRO ORGANIZADOR:



Shaktioga Centre de Teràpies

C/ Gabriel Martí i Bella, 9 i 10

07760 CIUTADELLA DE MENORCA

ESTRUCTURA DEL CURSO

La formación tiene una duración de 60h distribuidas en: a) 4 domingos (30h) + asistir a UN TOTAL DE 30h mínimo de clases de Meditación o Kundalini Yoga. El horario de cada seminario es de **9:00h hasta las 14:00h** (con 1/2 h para desayunar), y de **15:30h a 18:00h**. **Las clases prácticas son martes y jueves de 20:30 a 21:30h (Meditación) o bien, lunes y miércoles de 20:30h a 21:45h (Kundalini Yoga). El precio mensual incluye los domingos y las clases entre semana.**

FECHAS

- 26 enero 2020
- 16 febrero 2020
- 22 marzo 2020
- 5 abril 2020 (+ examen)

PROFESORA

Sion Torres: Facilitadora y responsable de la Formación. Todo empezó cuando una persona le dijo que quería aprender sólo a Meditar, Respirar y relajarse, pues los ejercicios de Kundalini Yoga eran demasiado para ella.

Su amor por el Kundalini Yoga, el servicio, la compasión por el ser humano y su dedicación a la Salud le ha llevado a crear este formato de clases a partir de esa petición. Ha participado durante muchos años en el Método Feldenkrais en el que ha aprendido conciencia y reeducación corporal, desbloqueo de cadenas musculares y del diafragma, ir más liviana por la vida. Ha completado la Formación de Primer Nivel y 2º nivel de Profesorado de Kundalini Yoga y ha entrado en la Academia “Aquarian Trainer Academy” para completar el 3r Nivel.

Es fundadora y directora de Shaktioga Centre de Teràpies y Fang i Aram (desde el 2003), junto a su esposo Andreu que siempre le ha apoyado en todos sus proyectos, convirtiéndose en uno de los más grandes estandartes de Menorca. Imparte clases de Kundalini Yoga, Pilates, Meditación y Respiración, da conferencias de Alimentación Sana, Fitoterapia, Remedios Naturales, Flores de Bach, ha colaborado en la Formación de Profesores de Kundalini Yoga en Menorca de dos

promociones y coordina cursos (Yoga Dance, Yoga embarazadas, Kundalini Yoga, Respiración, Meditación, Nutricionista, Sanación Meditativa, Consulta de Flores de Bach...).

Mi historia es parecida a la tuya: me levanto cada vez que caigo y procuro que cada año sea mejor que el anterior, ser más auténtica y transparente. Mi vida está marcada por el coraje y la gracia. Mi lema es el servicio, karma yoga. “Todo lo que doy, es a mi misma a quien se lo doy”.

La Meditación, el Pranayama y el Kundalini Yoga me ha aportado más equilibrio a mi vida, armonía, mi mente está más calmada, más clara, centrada, serena. Mi físico responde muy bien a todos los desafíos. Muchos cambios y fácil adaptación.

Mi visión es llegar a convivir en una comunidad de Kundalini Yoga aquí en Menorca, próspera y que se expanda durante muchas generaciones.

MATERIAL QUE DEBES TRAER

Debes traer ropa cómoda, material para tomar notas, calcetines de algodón limpios, un pareo, cojín y una manta de meditación (opcional).

TÍTULO

Al finalizar la Formación de Nivel 1 y cumplir todos los requisitos, recibirás el título de **INSTRUCTOR DE MEDITACIÓN, RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN.**

El nivel 1 ya te posibilita dar clases en Centros de Yoga, Escuelas, Institutos, centros de Deportes (Fútbol, Natación, Submarinismo, Padel, Tenis, Clínicas, Centros de Salud, Geriátricos, Cáritas, Asociaciones, Alumnos para Selectividad, Ayuntamiento, Casa de Cultura,...)

Si es tu destino podrás seguir profundizando en el Nivel 2 como **PROFESOR DE MEDITACIÓN, RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN.** El tercer paso es superar el **Nivel 3 como PRAN-MAESTRO.**

REQUISITOS PARA OBTENER EL TÍTULO

- Asistir a todos los seminarios: 30h
- Pagar el importe de la formación completa
- Aprobar el examen escrito
- Realizar un proyecto de clases: 6 clases para alumnos principiantes
- Dar clases delante de tus compañeros y ser evaluado por tu profesora
- Asistir a un total de 30 clases de Meditación, respiración y relajación o Kundalini Yoga

COSTE

Matrícula: 160€

- Abonar en el momento de la reserva de plaza o inscripción
- Este importe incluye el libro de la formación y gastos de gestión
- **Cuota mensual:** 150€ (4 pagos) parejas 10% dto.
- El pago se realiza por domiciliación bancaria de enero a abril. Si deseas pagar el importe total de la formación en efectivo, puedes hacerlo a partir de diciembre 2019 con un 10% dto (600€ - 60€*=540€) * Descuento no aplicado al coste de la matrícula

ASIGNATURAS DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN

- Respiración (Pranayama): práctica y beneficios
- Mente y Meditación Kundalini Yoga
- Meditación Mindfulness y Vipassana
- Ejercicios de voz
- Sanación Consciente Meditativa y Sat Nam Rasayan
- Diferentes técnicas de Relajación Guiada. Aprender a guiar.
- La Identidad del Pran-Maestro
- Estructura de la clase y estructura de la Sadhana o disciplina
- Cómo dirigir una clase con éxito: aspectos a tener en cuenta
- Estilo de vida saludable
- Dieta sana
- Anatomía occidental: Sistema nervioso, respiratorio y glándula timo
- Anatomía oriental: 4º chakra

RESERVA DE PLAZA

Para reservar la plaza debes inscribirte del siguiente modo:

- 1.- Ponte en contacto con nosotros llamando al T 608371664 watsap o escribe a siontorres@icloud.com, te indicaremos donde hacer el ingreso de la matrícula
- 2.- Ingresa el importe de la matrícula (160€) indicando NOMBRE + APELLIDO + FORMACIÓN PROFESOR MEDITACIÓN
- 3.- Envía tu ficha correctamente rellena junto con el comprobante de pago de la matrícula a siontorres@icloud.com

Y... ¡Disfruta de aprender con nosotros!

“Tu mayor enemigo es la inseguridad en ti mismo”

“Excusas son auto-abusos” -Yogui Bhajan



Shaktioga Centre de Teràpies

C/ Gabriel Martí i Bella, 9

www.shaktioga.com Tel 608371664

07760 CIUTADELLA DE MENORCA