

Curso de Formación de Profesores de Yoga Anusara®
Con Jayendra Hanley, Ellen Saltonstall y Jim and Ruthie Bernaert
Enero - Junio 2012
Jerez de la Frontera y Marbella España

Consideraciones generales sobre la Formación

La formación para profesores de yoga Anusara está dirigida a aquellos estudiantes que hayan completado la Inmersión Anusara o programa similar de estudio, consistiendo éste en:

- Práctica de asana, pranayama y meditación con profesores de Anusara.
- Estudio de la filosofía del yoga, particularmente de la filosofía Anusara.
- Estudio de los Principios Universales de Alineamiento y anatomía.

La intención de la formación de profesores va dirigida a participantes que desean aprender cómo enseñar Yoga Anusara. Al final de los dos años del Programa de Inmersión y Formación los estudiantes habrán completado 200 horas de teoría, estudio y práctica.

Cada sesión de formación comenzará con una hora y media de práctica de asanas como ejemplo de la enseñanza Anusara. El resto del día consistirá en el estudio intensivo y práctica de todas las técnicas necesarias para enseñar yoga Anusara. El principal método de formación será la demostración de técnicas de enseñanza seguidas de múltiples enseñanzas prácticas en varios formatos. Además cada estudiante dará una clase durante el curso de la Inmersión y recibirá instrucciones detalladas. También tendremos deberes, contemplación, sesiones Q y A y participación.

Contenido:

- El rol del profesor
 - Cualidades de un buen profesor
 - Relación Profesor – Alumno
 - La responsabilidad de un profesor
 - Línea ética de orientación
- Establecer la clase
 - Crear un espacio Sagrado
 - Dar la bienvenida
 - Organización de la clase
- Currículum del curso

- Crear un plan para la clase
 - Establecer una Intención para la clase
 - Los dos principales caminos para crear una clase Anusara
- Secuencia, incluidos ritmo y velocidad.
- Impartir una clase
 - Comenzar la clase: Centrar/Establecer una intención y calentamiento
 - Ir enfocando la clase hacia la postura cumbre
 - Contraposturas
 - Finalizar la clase: Meditación y Savasana
- Enseñar una postura sistemáticamente.
- Línea de orientación para instrucciones verbales.
 - Conectar con el corazón de los estudiantes
 - Instrucciones sobre la respiración
 - Lenguaje sencillo
 - Enlazar instrucciones
 - Principios de transición – movimiento hacia y desde la postura
 - Dirección
 - Instrucciones Activas y Pasivas
 - Cultivar plenitud mental
 - Voz
- Introducir actitud en la acción.
 - Integrar temas centrales en las instrucciones posturales.
 - Asociar metáforas e imágenes con los temas centrales
 - La intención del hatha yoga como base para la instrucción
 - Contar tu propia historia
- Observaciones
- Ajustes
 - Ajustes verbales
 - Ajustes físicos
 - Uso de accesorios
- Demostración
- Yoga Terapéutico

Nuestro texto principal será *El Manual de Formación de Profesores de Anusara Yoga* de John Friend.

Los Profesores

Jayendra Hanley obtuvo su certificación como profesor de Anusara en el 2001 y ha estado estudiando con John Friend durante 15 años. Actualmente vive en Madrid y apoya estudiantes y profesores de Anusara impartiendo Talleres, Inmersiones y Cursos de Formación de Profesores por todo el mundo. Jayendra no sólo está completamente formado en los métodos Anusara, además de poseer un profundo conocimiento de las escrituras yóguicas y tradiciones, sino que también es un profesor muy apreciado y cualificado que atiende y apoya muy bien a sus estudiantes.

Ellen Saltonstall, certified Anusara teacher living in New York City, will be joining Jayendra for part 2 of the training in April. Currently co-writing the anatomy book for Anusara Yoga, Ellen is the co-author of two other books, *Yoga for Arthritis* and *Yoga for Osteoporosis*. She is on the Anusara Certification and Curriculum Committees and is an acknowledged leader in the fields of yoga therapy and teaching yoga. She offers tele-seminars through www.yogatherapyweb.com on various therapeutic topics, and supports various teacher training programs with her expertise. We're very pleased that she will be sharing her vast knowledge and kind heart with us in Andalucía.

Jayendra y Ellen enseñarán en inglés y sus clases serán traducidas al castellano.

Fechas:

January 20-22 in Jerez de la Frontera

February 18-19 in Jerez de la Frontera

April 4-8 with Jayendra and Ellen Saltonstall in Marbella

June 8-10 in Marbella

September 21-23 in Jerez de la Frontera with Jim and Ruthie Bernaert

Schedule: 10 – 1:30 and 3:30 – 6:30

Donde:

- Jerez de la Frontera – Yoga Jerez Studio
- Yoga Shala Marbella – c/Jacinto Benavente n 21 local 20

Registration fee: € 1100 if paid in full by January 15, or you can pay 1200 in three installments of 400 euros due on January 15, April 1, and June 1.

Información: Si te interesa el curso de Formación de Profesores de Anusara Yoga en Andalucía, por favor ponte en contacto con Jayendra Hanley por email: jaychaz108@yahoo.com para recibir el formulario de inscripción. Si tienes alguna consulta, puedes escribir a Jayendra a su dirección de e-mail o visitar su página web: www.jayendrahanley.com. También puedes ponerte en contacto con Lucas Benet en Marbella a benetlucas@hotmail.com o 610742064 o Pilar Valencia en Jerez de la Frontera a estudio@yogajerez.com o 699215355.