

# Organització de l'escola de formació de Yoga. Aura Ioga

---

**CALENDARI FORMATIU:** La formació completa com a professor de Yôga consta de 648 hores, repartides durant 4 anys, tal com recomana la UEY (Unió Europea Practicants de YOGA)

Cada any es realitzen 162h, distribuïdes de la següent manera:

- 11 dissabtes de 6h cadascun, de formació bàsica (66h)
- 6 dissabte de 6 hores cadascun, de formacions especialitzada (36h)
- 1 seminari Danilo (12h)
- 1 seminari final de curs (16h)
- 1 gravació setmanal de pràctica ioga (34h)

Per a l'obtenció del títol de professor/a de Yôga és necessari un mínim d'assistència de 80% de les classes de formació i l'assistència als dos seminaris intensius de febrer i maig. Les matèries donades tenen un sentit global que es va complementant a cada curs.

Cal signar la llibreta d'assistències, i en el cas que no es pugui assistir a una sessió formativa, s'ha d'informar amb antelació. En el cas que falten només algunes hores per arribar al 80% de l'assistència, es pot complementar presentant un treball o assistint a un altre curs o retir amb la formadora.

## **HORARI DISSABTES FORMACIÓ BÀSICA**

- 8 a 9h Cant de mantres i meditació
- 9 a 11.30h Sessió de teoria i pràctica de Hatha Yoga
- 11.30 a 12h Esmorzar
- 12 a 14h Sessió de Filosofia i Pràctica de Raja Yoga

## **HORARI DISSABTES FORMACIÓ ESPECIALITZADA**

- 8 a 9.15h Pràctica de Hatha Yoga
- 9.30 a 11.30h Primera part especialista
- 11.30 a 12h Esmorzar
- 12 a 14h Segona part especialista

\*Recordem la importància de la puntualitat, per poder tenir una bona organització.

**SADHANA:** La pràctica personal de Yôga i l'assistència a les classes al centre (presencialment, en streaming o realitzant les sessions on-line) és de vital importància per instaurar i consolidar els coneixements de la formació i avançar en la pràctica. Recordar que mentre s'està fent la formació, s'ofereix un preu especial per accedir a les classes del centre.

Al llarg de la nostra trajectòria, hem vist i experimentat que establir una pràctica personal sòlida és el més difícil, per això és molt important, assistir o realitzar setmanalment la pràctica amb el grup o amb la guia del mestre.

**AVALUACIÓ:** A final de curs es faran les avaluacions (que són optatives, si no hi ha la intenció d'obtenir el títol de professors de Yoga).

La nota és una mitjana de:

- Examen pràctic d'assanas
- Examen escrit de teoria dels assanas i de filosofia i aprofundiment del Yôga
- Treballs realitzats
- Actitud i entrega personal en la pràctica

S'entrega el títol de professor/a de ioga un cop finalitzats els 4 anys i entregada la tesina de Yôga, on s'ha de desenvolupar un tema de Yôga o fer un recorregut de les vivències, aprenentatges i descobertes sobre un mateix/a i sobre el Yôga, al llarg dels 4 anys de formació. Per tal que la feina no s'acumuli al final de la formació, es recomana fer, des del primer curs un diari de pràctica on anotar les descobertes importants i interessos durant el procés formatiu.

**TUTORIES:** Durant el segon trimestre, es realitzaran les tutories amb la formadora. On s'us recomanarà una sadhana personalitzada per anar avançant en la pràctica. Si necessiteu una entrevista en qualsevol moment del curs, també la podeu sol·licitar. Estem a la vostra disposició.

**ALTRES:** Per la pràctica del Yôga cal:

- Anar vestit amb roba blanca de cotó, roba que utilitzarem exclusivament per a la pràctica de Yôga.
- Portar el material propi de casa: màrfega, coixí de meditació, blocs, cinta i xal de meditació.
- Portar aigua i un esmorzar saludable, si pot ser, vegetarià, intentant disminuir la ingesta de toxines mentre fem la pràctica de purificació tant física com mental.