



# Formació de Professors de Yoga

Formació de 640h reconeguda i  
avalada per la AEPY i la UEY



**Union Européenne de Yoga**  
**European Union of Yoga**



## FORMADORES

**Lidia Rosell - Swamini Chetana Ma**

**Màrcia Cecchini - Anahata Dhana**

Mare i filla, amb una llarga trajectòria professional  
acompanyant en el camí de creixement personal i  
d'autodescoberta.

Transmetent un yoga transformador i autèntic, acompanyant  
des de la cura, suport i compromís cap als seus alumnes.

Formant professors de yoga des del 2001, l'escola compta  
amb la col·laboració d'un equip humà de professionals  
especialistes, que complementen i enriqueixen enormement la  
formació a Aura loga.



**Aura loga Centre de Yoga des del 1976**

**Escola de Formació des del 2001**





## LA NOSTRA FILOSOFIA

Entenem la pràctica del yoga com una via de creixement personal profund, que ens permet fer una profunda descoberta cap a l'interior i cap a l'exterior.

Presentem un yoga sincer, íntegra, connectat amb la vida i amb la societat actual.

Creiem profundament que la saviesa, la llum i l'amor resideix en cada ser humà. El yoga ens ofereix un sistema de pràctiques que ens conviden a transitar per l'apassionant camí de l'autoconeixement.

L'anhel de pau i felicitat, ens fa la crida cap a un camí de transformació, que al nostre entendre, hauria de recorre tot ésser humà per a poder-se desenvolupar el seu màxim potencial.



**Aura loga Centre de Yoga des del 1976**  
**Escola de Formació des del 2001**

पतञ्जलि योग सूत्र

के अनुसार

योग क्या है ?



आनन्दमूर्ति गुरुमाँ

## FORMACIÓ DE YOGA INTEGRAL

Seguim la línia pedagògica de l'escola Satyanada

Orígens, camins i filosofia del yoga

Asana, Karana i Pranayama

Mudra, Bandha i Shatkarma

Mantras, Yantras i Kriyas

Cosos, Koshas, Chakras i Nadis

Tècniques de meditació, relaxació i visualització

Textos clàssics, ètica, valors i desenvolupament espiritual

Psicologia i pedagogia aplicada al yoga

Anatomia i fisiologia

Medicina Ayurveda

Adaptacions, progressions e intensificació de les pràctiques

Yoga per a infants, joves, persones grans, dolor i/o malaltia



Aura Ioga Centre de Yoga des del 1976

Escola de Formació des del 2001





## CALENDARI 24-25

**5 octubre**  
**Presentació i obertura**

**19 octubre**  
**9 novembre**  
**16 novembre**  
**30 novembre**  
**14 desembre**

**11 gener**  
**18 gener**  
**1 febrer**  
**15 febrer**

**28 febrer, 1 i 2 de març Danilo**

**15 març**  
**5 abril**  
**12 abril**  
**10 maig**  
**17 maig**

**31 maig i 1 de juny Seminari  
d'estiu**  
**7 juny**  
**28 juny Final de curs i  
exàmens**

**la formació consta de 17 dissabtes de 8 a 14h  
i de dos seminaris de cap de setmana**



**Aura Ioga Centre de Yoga des del 1976**  
**Escola de Formació des del 2001**



## COL·LABORADORS EXTERNS

**Danilo Hernández - Swami Digambarananda:** Swami, divulgador i reconegut mestre de yoga, que realitza el seminari anual d'aprofundiment.

**Josep Maria Duch - Aurobindo Das:** Filòsof, imparteix els Sutras de Patanjali i filosofia del yoga

**Ajna Vamadeva:** Mestre de yoga, biòloga i reflexoterapeuta podal, imparteix anatomia, shatkarmes i Hatha Yoga.

**Lluís Torné:** Osteòpata i professor de yoga. Imparteix temes de posturologia, cadenes musculars i yoga terapèutic.

**Dr. Dinu:** Doctor Ayurveda Hindú. Imparteix Ayurveda i realitza visites mèdiques al centre.



**Aura Ioga Centre de Yoga des del 1976**  
**Escola de Formació des del 2001**





## ALTRES ASPECTES

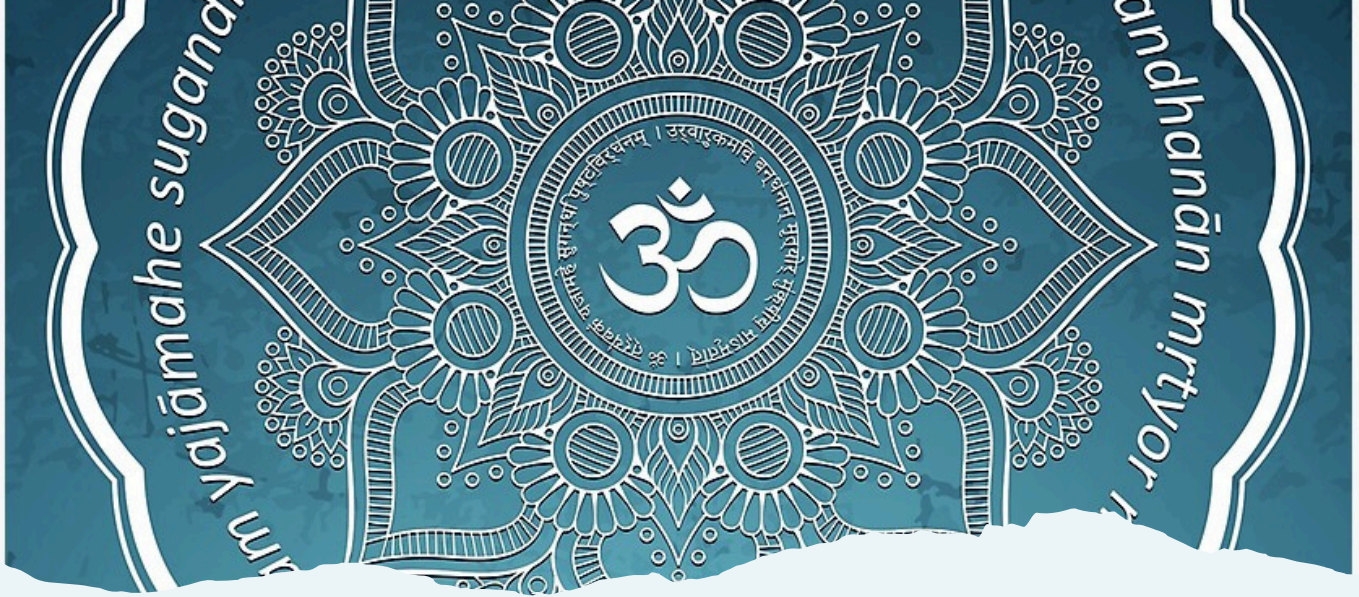
La formació està organitzada per quadriennis independents, realitzant 160 hores de formació anuals (125h presencials i 35h de sessions virtuals).

Seguint les recomanacions dels organismes que representen el yoga a nivell internacional i nacional, duem a terme la formació durant quatre anys, fent un total de **640h**, proporcionant un temps i un espai on les ensenyances del Yoga es poden integrar de forma sòlida i profunda, per poder transitar una veritable transformació, requisit indispensable per esdevenir un bon professor de Yoga.

Després d'entregar la memòria de final de formació, s'atorga el títol de professor de Yoga de l'**AEPY** (Associació Espanyola de Professors de Yoga), homologat també per la **UEY** (Unió Europea de Yoga).



**Aura Ioga Centre de Yoga des del 1976**  
**Escola de Formació des del 2001**



## REQUISITS I CONDICIONS ECONÒMIQUES

Tenir un mínim de 2 anys de pràctica de yoga

Tenir un interès profund pel camí de l'autoconeixement  
Compromís en la pràctica i estudi, requereix una dedicació  
mínima de 2 hores a la setmana.

Assistir un 80% de les hores de la formació

Cost anual de la formació és de **1500 euros/any**  
Inclou tots els seminaris i especialistes, les classes d'1h  
setmanal, gravades, d'octubre a juny i el dossier del  
quadrienni.

No inclou els llibres de texts (APMB Satyananda Yoga, Claves  
del Yoga. Danilo Hernández, Sutras de Patañjali  
i Bhagavad Gita) ni el seminari de cap de setmana d'en Danilo  
Hernández.



**Aura Ioga Centre de Yoga des del 1976**  
**Escola de Formació des del 2001**





## ELS NOSTRES ALUMNES

La formació de professors d'Aura ioga ha marcat un abans i un després en la meua vida. M'ha permès endinsar-me en aquesta pràctica mil·lenària podent incorporar tot allò après al dia a dia, i això ha millorat totes les esferes del meu ser (salut, família, feina...). Es treballa des d'un punt de vista holístic, pel que et permetrà conèixer diferents estils i pràctiques de ioga (des dels vessants més espirituals a les físiques). Tant si t'hi vols dedicar professionalment com per a creixement personal, el camí del ioga és transformador i molts cops més que necessari en la societat en la qual vivim.

Xavier Mas (Promoció 19-23)

Aquests quatre anys de formació han significat un canvi en la manera de caminar per la vida. He après a cuidar-me, respirar, gaudir del silenci, estar amb mi, escoltar-me,... El camí ha tingut moments dolços i d'altres on m'he afrontat a les meves pors i gràcies a l'acompanyament les he pogut superar. Per a mi ha estat una formació per a la vida i realitzar-la el millor regal per cuidar-me. Gràcies per fer-ho possible Aura ioga

Elisabet López (Promoció 20-24).



**Aura ioga Centre de Yoga des del 1976**  
**Escola de Formació des del 2001**



## ELS NOSTRES ALUMNES

Per mi el camí de 4 anys de formació ha estat un camí de descobriment, d'autoconeixement, de plaer, de remogudes importants que m'han fet créixer i sentir el sentit de la vida. Ha estat una gran sort sentir-me acompanyada en aquest procés i donar sentit a allò que la vida em porta. Conèixer qui ets, cap on vas i el perquè, han estat molt importants per continuar en el camí de la vida. No puc estar més agraïda per haver-ho pogut fer i tenir persones, com l'Anahata Dhana i la Chetana, que m'han fet viure aquest tram de la vida tan ben acompanyada! Hari Om Tat Sat.

Lola Ayala (Promoció 20-24)

Per mi la formació de professors de ioga ha estat un camí cap al creixement personal. M'ha aportat un conjunt d'eines que m'ha permès gestionar el dia a dia en tots els aspectes de la vida, millorant la relació amb mi i amb el meu entorn. Fer la formació ha millorat, sense dubte, la meva qualitat de vida.

Maria del Mar Vila (Promoció 19-23).



**Aura Ioga Centre de Yoga des del 1976**  
**Escola de Formació des del 2001**