

# FORMACIÓ DE YOGA INTEGRAL

FORMANT A PROFESSORS DE YOGA DES DEL 2001. SEGUIM LES ENSENYANCES DE L'ESCOLA SATYANANDA DE L'ÍNDIA

**Hatha Yoga:** el yoga físic, engloba el treball dels asanas, pranayama, mudras i bandhes. Millorar la consciència corporal, el domini del cos i de la ment, i purifica i incrementa l'energia vital.

**Raja Yoga:** el yoga mental, són pràctiques meditatives i d'autoestudi, que permeten identificar i dissoldre patrons adquirits, creences i condicionaments que limiten la transformació.

**Jnana Yoga:** el yoga del coneixement, el camí de la saviesa, introspecció i contemplació. A través de l'autoestudi i l'estudi dels textos clàssics s'explora la naturalesa del nostre ésser, deixant anar les falses identitats.

**Karma Yoga:** el yoga de l'acció, del servei, on l'acció es converteix en un acte de presència. On l'entrega a qualsevol tasca es realitza des del cor, sense esperar reconeixement o benefici.

**Bhakti Yoga:** el yoga de la devoció, és el camí de l'amor i de la compassió, connectem amb el que és diví a través del cant, de l'ofrena i el ritual.



## SOBRE NOSALTRES

L'escola de formació de professors/res de yoga va ser fundada per Lidia Rosell\_Chetana l'any 2001, i actualment està dirigida per la seva filla, Màrcia Cecchini\_Anahata Dhana.

Col·laboren amb nosaltres un gran equip de professionals, que complementen i amplien la formació amb les seves especialitats.

El centre compta amb una llarga trajectòria professional acompanyant a les persones en el camí del creixement personal i de l'autodescoberta. Transmetent un yoga transformador i autèntic, des de la cura, suport i compromís.



93-8720951



C/ Pompeu Fabra 13, 2n  
2 08242 Manresa (BCN)



auraiooga@auraiooga.cat



# FORMACIÓ DE PROFESSORS/ES DE YOGA

DES DEL 2001  
FORMACIÓ DE 640H



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, la formació té una durada de 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, transitant una veritable transformació. Requisit indispensable per esdevenir un bon yogui/yoguini i un bon professor/a de Yoga.

En finalitzar la formació, s'entrega una memòria, que permet rebre el **títol de professor/ra de Yoga, de l'AEPY** (Associació Espanyola de Professors de Yoga), **homologat també per la UEY** (Unió Europea de Yoga).



## UN ESPAI MÀGIC ON RETROBAR-TE

"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 loga.

Elisabet López (Promoció 20-24)

## CONDICIONS I REQUISITS

Cada curs consta de **dos dissabtes al mes, de 8h a 14h, d'octubre a juny. i de dos seminaris de cap de setmana, als voltants del març (Danilo) i el juny (final de curs).**

Cal tenir un mínim de **2 anys de pràctica** de yoga i ser major d'edat, un interès profund pel camí de l'autoconeixement i **compromís en l'autopràctica i l'estudi.**

**Cost anual de la formació és de 1.500 euros/any.** Inclou tots els seminaris i especialistes, classes de pràctica, les classes d'1h setmanal, gravades, d'octubre a juny i el dossier del quadrienni.

**"Serveix, estima, dona,  
purifica't, medita, realitza't"**  
**Sw Sivananda**

