



HATHA YOGA

FORMACIÓN PROFESORES

**Centro de Yoga Oasis
Alicante**

Abril 2024 a Abril 2025

BIENVENIDOS

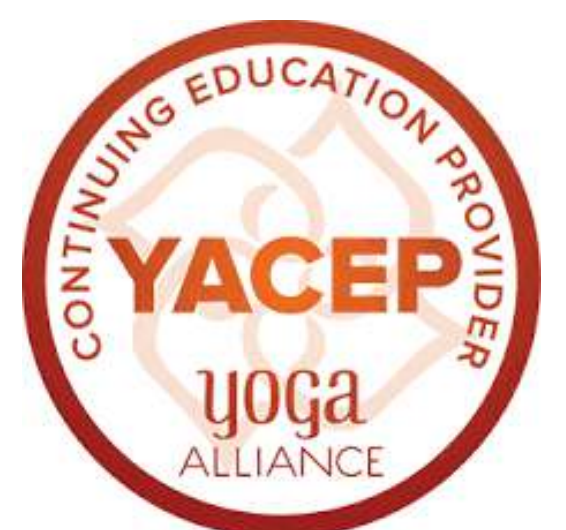
ESTA FORMACIÓN DE HATHA YOGA VA DIRIGIDA A PERSONAS COMO TÚ QUE DESEAN PROFUNDIZAR EN SUS CONOCIMIENTOS DE YOGA PARA SU DESARROLLO PERSONAL O QUE DESEAN FORMARSE PROFESIONALMENTE.

VAS A EMPRENDER UN VIAJE A TRAVÉS DE LA HISTORIA Y LA TRADICIÓN DEL YOGA, EXPLORANDO LAS ENSEÑANZAS ANTIGUAS E INTEGRANDO OTRAS ACTUALES QUE TE PERMITIRÁN RECONOCER LA VERDADERA NATURALEZA DEL YOGA Y LA TUYA PROPIA.

ADQUIRIRÁS LOS CONOCIMIENTOS, RECURSOS, EXPERIENCIAS Y HABILIDADES NECESARIAS PARA ENSEÑAR LA ESENCIA Y PRÁCTICA DEL YOGA A TUS ALUMNOS.

ES NUESTRO PROPÓSITO TRANSMITIR LAS ENSEÑANZAS DEL YOGA DESDE EL CORAZÓN Y CON RESPETO, COMO UN GRAN TESORO QUE NOS PERMITE VIVIR UNA VIDA MAS PLENA, CONSCIENTE Y DICHOSA.

www.raphaelafischer.com



FECHAS

Abril 2024 a Abril 2025

- 13 fines de semana intensivos en el centro Oasis Yoga Alicante

27-28 Abril 2024

25-26 Mayo

08-09 Junio

13-14 Julio

03-04 Agosto

14-15 Septiembre

19-20 Octubre

16-17 Noviembre

14-15 Diciembre

18-19 Enero 2025

08-09 Febrero

08-09 Marzo

26-27 Abril

LUGAR

Centro Oasis Yoga

C/ Pintor Cabrera 22, Esc.B, 4º D
03003 Alicante

HORARIOS

Sábados de 9 a 18h

Domingos de 9 a 15h

TITULACIÓN

Profesor de Hatha
Yoga 200H

**Título certificado por
Yoga Alliance
Internacional**

CONTACTO

Raphaela Fischer

tel: [669415577](tel:669415577)

www.raphaelafischer.com

Centro Oasis (Jon y Maribel)

tel: [634370939](tel:634370939)

tel: [657896912](tel:657896912)

www.yogaoasis.es



PRECIO

Matrícula 50€

Cada módulo 160€

Forma de pago y descuentos:
pág.12

PROFESORADO

PROFESORA PRINCIPAL

RAPHAELA FISCHER



Apasionada por la vida, la naturaleza, los animales y el Yoga. Realicé mi primer curso de Yoga en el Ashram de Amma en la India, he podido profundizar en los caminos del Yoga, formándome en diferentes escuelas y estilos como Yoga Integral, Anusara Yoga, Yoga terapéutico, Kundalini Yoga y Yoga en la diversidad funcional, Yoga para niños, filosofía yóguica, meditación y Mindfulness. Yoga es para mí una forma de vivir consciente y conectada, que nos enseña a redescubrir nuestra naturaleza para así vivir desde el corazón.

PROFESORES INVITADOS

Anatomía

ROSA MARÍN



El yoga y la fisioterapia llegaron a mi vida hace ya más de 15 años, y desde entonces han sido parte esencial de mi, definiendo y formando la persona que soy hoy. Alguien en continuo aprendizaje, siempre dispuesta a seguir creciendo y con una gran motivación por aprender y también por enseñar.

Meditación

TONI OLMOS



Toni Olmos, ingeniero, empresario, profesor de Kundalini Yoga por la KRI Nivel I y del Nivel II de Comunicación Consciente. Con formación en Sat Nam Rasayan e introducción al Shakti Dance.

Lleva 13 años disfrutando de la práctica del yoga y de la meditación. Profesor de meditación en ésta formación desde el 2021, destaca por su humildad, sabiduría y el anhelo de poner al servicio de todos, los beneficios que la meditación puede aportar en nuestras vidas.



PROGRAMA

MÓDULO 1

- Introducción a la formación de Profesores de Hatha Yoga.
- Asanas de pie, alineamiento, práctica y correcciones I
- Cómo crear un espacio sagrado
- Significado de "Yoga" y del Mantra "Om & Aum" y su definición
- Mantras de apertura
- Historia del Yoga
- Mapa general
 - o Escuelas principales : clásico, Advaita Vedanta y Tantra
 - o Textos más importantes: Vedas, Upanisads, Mahābhārata, Bhagavad Gita, Ramayana, Yoga Sutras de Patanjali, Hatha Yoga Pradipika, Shiva Sutra
 - o Yoga en Occidente
- Relación entre la filosofía, Asana, Pranayama y meditación.
- Prácticas módulo 1

MÓDULO 2

- El asiento y el rol del profesor
- Introducción a los principios de alineamiento, al Pranayama y a la meditación.
- Alineamientos 1
- Nuestra metodología
- Asanas de pie, alineamiento, práctica y correcciones II
- Pranayama: respiración yoguica, Ujjayi-ajustes en suelo
- Meditación estática, en movimiento y dinámica
- Introducción a la filosofía yóguica
- La tradición Védica
- El Yoga de los Upanisads
- Prácticas módulo 2

MÓDULO 3

- Anatomía del Yoga
- Alineamientos 2
- Asanas sedentes
- Surya Namaskar y sus variantes
- La bienvenida y la organización de la clase
- Surya Namaskar y sus variantes
- Bandhas
 - o Prana y Bandhas
 - o Tipos de Bandhas:
 - Mulabandha
 - Udiyanabandha
 - Jalandharabandha
 - Mahabandha
 - o Aplicación de los Bandhas en las Asanas
- Pranayama: Nadi Sodhana
- Bhagavad Gita 1 : Origen en el Mahabarata
- Meditaciones del Bhagavad Gita
- Prácticas módulo 3

MÓDULO 4

- Historia de las Asanas
- Alineamiento 3
- Asanas de apertura de caderas
- Chandra Namaskar y sus variantes
- Entendimiento, profundización, contraindicaciones, beneficios de las Asanas
- El Mahabarata y el Bhagavad Gita 1
- Meditaciones del Bhagavad Gita
- Pranayama: Kapalabhati & Bhastrika
- La relajación guiada
- Bhagavad Gita 2
- Meditaciones del Bhagavad Gita
- Prácticas módulo 4

MÓDULO 5

- Los atributos de lo Supremo
- Alineamiento 4
- Asanas Torsiones
- Pranayama Agni Pran
- La voz y la palabra del Profesor como herramienta fundamental de alineamiento e inspiración.
- Bhagavad Gita 3
- Meditaciones del Bhagavad Gita
- Prácticas módulo 5

MÓDULO 6

- Anatomía del suelo pélvico
- Alineamiento 5
- Asanas flexiones
- Introducción a la secuenciación I
- Prana Vayus
 - o Definición, origen, tipos, clases dirigidas a los Vayus
- Yoga Sutras de Patanjali
- Meditación inspirada en los Sutras
- Prácticas módulo 6

MÓDULO 7

- Introducción a la secuenciación II
- Alineamiento 6
- Asanas extensiones
- Pranayama Sitali & Sitkari
- Meditación y Mindfulness definición y origen
 - o Espacio, asiento y postura en la meditación
 - o Neurociencia y meditación
 - o Escuelas de meditación:
 - Budista
 - Metta
 - Mindfulness
 - Shivaismo Cachemira
 - Hinduista
 - Kundalini Yoga
- Historia del Tantra 1
 - o Meditación tántrica
 - o Pranayama tántrico
- Prácticas módulo 7

MÓDULO 8

- Otros alineamiento más específicos I
- Los soportes: silla, banco, bolster, mantas, pared, cuerda, cinturón, bloque, etc
- Asanas invertidas
- Yoga en los ciclos fisiológicos de la mujer
- Prana y Pranayama: Antara & Bahir
- Principios generales de la respiración en las Asanas
- Práctica de la respiración en Vinyasa y secuenciación
- Meditación en la respiración
- Estructura de una clase de Yoga
- Filosofía del Tantra II
- Prácticas módulo 8

MÓDULO 9

- Otros principios de alineamiento más específicos II
- Equilibrio de brazos I
- Yoga para adultos mayores
- Cuerpo físico, energético y sutil
- Nadis
- Chakras
 - o Muladhara
 - o Svadisthano Manipura
 - o Anahata
 - o Vishudda
 - o Ajna
 - o Sahasrara
- Clases dirigidas a cada uno de los Chakras
- Meditación en los chakras
- El Tema, la conexión cuerpo y emoción
- Los Siva Sutras
- Prácticas módulo 9

MÓDULO 10

• **Adolescencia**

- o Etapas de la adolescencia
- o Cambios físicos, psíquicos y neuro-cerebrales
- o Importancia de la escucha y el acompañamiento
- o Temas y estructura en las clases con adolescentes
- o Técnicas de respiración valiosas para adolescentes
- o Relajación y visualizaciones para adolescentes
- o Dinámicas para crear sensación de grupo
- o Clases prácticas para adolescentes

• **Yoga especial**

- o Estudio de la diversidad funcional:
- o Clases de Yoga con personas especiales
- o Necesidades
- o Objetivos
- o Herramientas
- o Prácticas módulo 10

MÓDULO 11

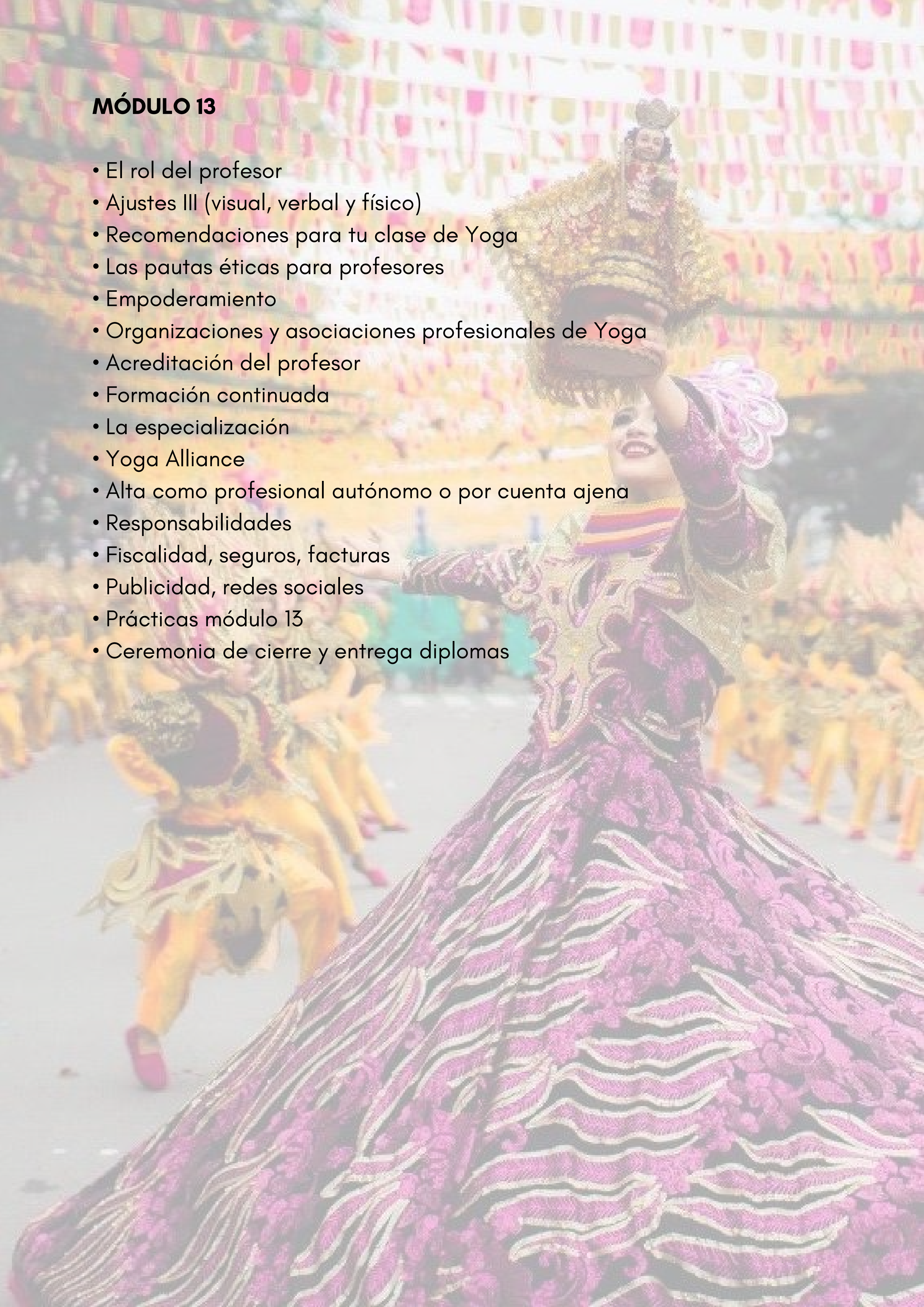
- Shiva Nataraja & Ananda Tandava
- Revisión alineamientos
- Equilibrio de brazos II
- Ajustes I (visual, verbal y físico)
- Bhramari Pranayama
- Meditación y Mantras
- Practica Asanas con Mantra
- Mudras
- Ayurveda
 - o Doshas
 - o Práctica dirigida a cada Dosha
- Kleshas
 - o Origen y significado
 - o Los cinco Kleshas
 - o Clases de Yoga inspiradas en los Kleshas
- El Shivaismo de Cachemira
- Prácticas módulo 11

MÓDULO 12

- El ritmo en las clases de Yoga
- Asanas de extensión lateral
- Ajustes II (visual, verbal y físico)
- Visualizaciones y relajación guiada
- Koshas
 - o Definición y origen
 - o Los cinco Koshas
 - o Anandamaya Kosha
 - o Vignanamaya Kosha
 - o Manomaya Kosha
 - o Pranamaya Kosha
 - o Annamaya Kosha
 - o Clase de Yoga dirigida a cada uno de los Koshas
- Mantra
 - o Práctica de Meditación con Mandala
 - o Meditación Japa Mala
- Formas de secuenciar
 - o La secuenciación para cada tipo de posturas
 - o Secuenciación según el nivel de los alumnos
 - o Secuenciación para embarazo
 - o Secuenciación para la tercera edad
- Hatha Yoga Pradipika, Shiva Samhita y Gheranda Samhita.
- Prácticas módulo 12

MÓDULO 13

- El rol del profesor
- Ajustes III (visual, verbal y físico)
- Recomendaciones para tu clase de Yoga
- Las pautas éticas para profesores
- Empoderamiento
- Organizaciones y asociaciones profesionales de Yoga
- Acreditación del profesor
- Formación continuada
- La especialización
- Yoga Alliance
- Alta como profesional autónomo o por cuenta ajena
- Responsabilidades
- Fiscalidad, seguros, facturas
- Publicidad, redes sociales
- Prácticas módulo 13
- Ceremonia de cierre y entrega diplomas



INFORMACIÓN SOBRE EL CURSO

Características:

- La formación comprende 13 Módulos, de orden sucesivo del 1 al 13.
- Cada módulo comprende un fin de semana al mes, resultando en 13 meses consecutivos, con el siguiente horario:
Sábados: 9 am a 18 pm (descanso 30 minutos para desayunar y 1 hora para comer)
Domingos: 9 am a 15 pm (descanso 30 minutos para desayunar)
- Se recomienda a los alumnos la asistencia a clases de Yoga presenciales u online al menos dos veces por semana.
- Los sábados y domingos se realizarán prácticas de Yoga.
- Se realizarán clases de distintos niveles y estilos como: Hatha, Vinyasa, Anusara, Nidra, Restaurativo, Yin, Kundalini, Integral, Yoga especial, Yoga en silla y terapéutico.
- En el primer módulo se entregarán los manuales de la formación, y a lo largo del curso se entregará más material objeto de estudio.

Forma de pago:

- La reserva de plaza en la formación requiere el depósito de la matrícula (50€) y del primer módulo (160€).
- Desde el primero módulo hasta el penúltimo se continuará pagando un módulo por anticipado (en el módulo uno se pagará el dos y así sucesivamente). Para ello se ruega llegar el sábado 15 min. antes de comenzar el curso y llevar el importe exacto en mano para no retrasar el inicio de la sesión.
- Puedes pagar todo el curso anticipadamente, y obtendrás un 10% de descuento.
- La no asistencia a un módulo no exime de su pago. Se enviará al alumno que no haya podido asistir toda la documentación entregada, así como los soportes audiovisuales que se hayan tomado, y se le ofrecerá la posibilidad de asistir al mismo módulo en la siguiente edición del curso, naturalmente sin coste adicional alguno.

Programa:

- La organización se reserva el derecho a realizar modificaciones en este programa, informando de ello con carácter previo al alumnado.

“Quiero compartir contigo toda mi experiencia y conocimientos; mi sueño es despertar en ti la pasión por el Yoga y que emprendas un viaje hacia tu interior, para que cuando termines este curso camines al mundo desde ese lugar en el que te has reconocido y empoderado, sabiendo ya quién eres y cuál es tu propósito”

Raphaela Fischer

Opiniones de antiguos alumnos

"Es un privilegio haber tenido como Profesora a una gran profesional como Raphaela Fischer. Entregada totalmente a nosotras, haciéndonos sentir queridas y siempre a nuestro lado para cualquier cosa que necesitáramos. Estoy tremendamente agradecida por esta oportunidad irrepetible. Y por eso, por ser la mejor Maestra te llevaré siempre en mi corazón. ❤️❤️❤️"

Francoise Astorga

"Cada vez que entro a la formación de Hatha Yoga, lo hago de una manera diferente y lo más sorprendente es como salgo de ella. Consigues que quien se acerque a ti, ame más el Yoga. Nos enseñas consciente e inconscientemente la presencia del cuerpo y sus limitaciones, su sabiduría, su grandeza, su filosofía... Es todo un honor y privilegio compartir momentos de auto-conocimiento contigo. ¡Gracias Rafi!"

Yahisa Rico

"Raphaela Fischer muchas gracias por todo el tiempo, los conocimientos, los cuentos, las experiencias compartidas y más por conocerte y formar parte de mi vida !"

Maria Moutsou

"Estoy muy satisfecha al haber elegido la formación de yoga con Raphaela, desde el principio me ha parecido una maestra, con todo lo que eso significa. Maneja los conocimientos de forma precisa, sabe desmigajar conceptos muy complejos para hacerlos sencillos de entender e ir incorporando eso en nuestra práctica para que pase por nuestro filtro y podamos transmitirlos después a nuestro alumnado.

Para mí es un ejemplo del que aprender, sin duda."

Mónica Arribas.

"Miles de gracias por toda tu dedicación, sabiduría y tantas ganas de enseñar y expandir lo que mejor sabes! Me ha encantado la formación y la recomendaría sin la menor duda a todo el mundo!"

Marika Espinosa

"Estoy muy contenta y agradecida de estar realizando esta formación con Rafi. Una profesora con muchísimo conocimiento y con mucho amor y dedicación a esta hermosa disciplina. El curso con Rafi es una auténtica metamorfosis en el plano físico, mental y espiritual."

Ana B. Sánchez

"Ha sido un verdadero placer contar con Raphaela como Maestra, y recorrer este camino junto a ella y mis compañeras, simplemente inolvidable...me llevo muchísimos aprendizajes y experiencias junto con personas maravillosas, sin duda si echara atrás en el tiempo, volvería a elegirlos."

Verónica Medina

"Esta formación es muy completa, he aprendido muchísimo desde los secretos de la alineación, el largo recorrido por la historia y la filosofía del yoga y sobretodo a conectar e ir más allá de las posturas. Todo esto acompañado por un ser maravilloso como la Rafi , que te lleva de la mano con el corazón, con mucha dedicación y magia. Yo estoy encantada 💜."

Elysa Silva Morales

"Yoga es el viaje del Ser, a través del Ser, hacia el Ser"

Bhagavad Gita

¡Reserva ya tu plaza!

☎ [657896912](tel:657896912)

✉ yogaoasis.alicante@gmail.com

☎ [669415577](tel:669415577)

✉ info@raphaelafischer.com