

FORMACION “PANCHAMAHA BHUTAS”, los 5 elementos.

Programa de pre-formación
en Yoga con Amara Carvajal



Formación de 3 meses PRESENCIAL sobre principios básicos en yoga con Amara Carvajal (AmaraYoga®, escuela registrada por la EUROPEAN YOGA ALLIANCE). Encuentros de 1 fin de semana al mes, con tareas mensuales y seguimiento personalizado 1-1.

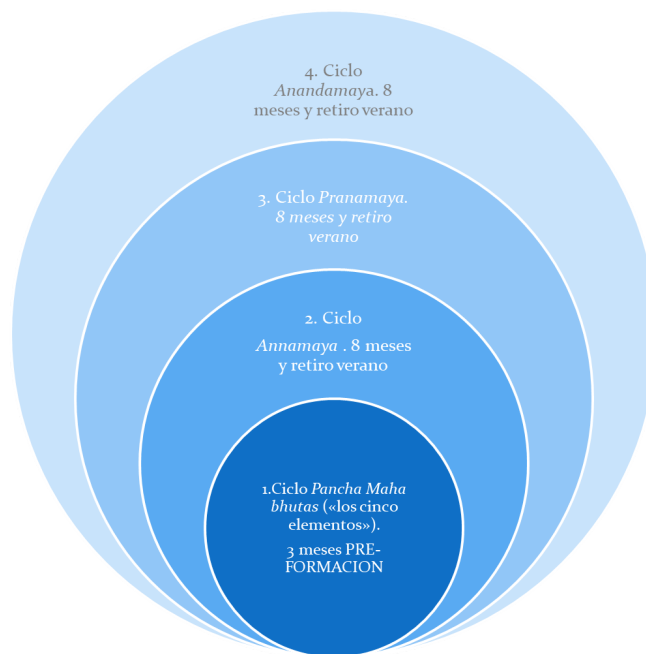
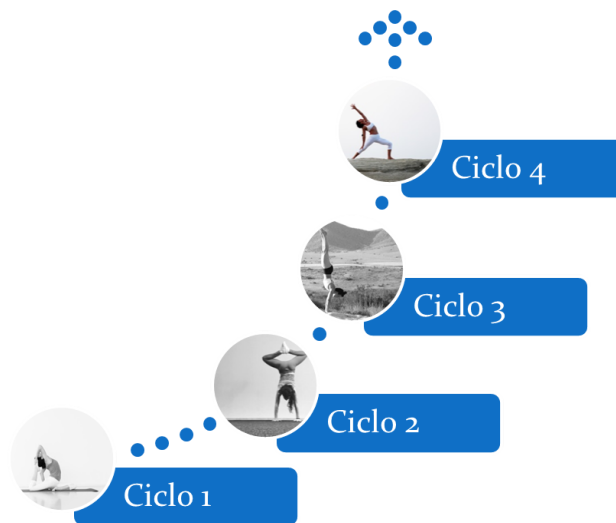
INFORMACION SOBRE ESTA FORMACION

BIENVENIDA/O A LA INMERSION FORMATIVA EN YOGA DE 3 FINES DE SEMANA (1 fin de semana al mes, de abril a junio 2021).

Este es un curso de introducción y profundización sobre aspectos esenciales del yoga, en especial utilizando la referencia de los elementos (agua, fuego, aire, tierra y eter) y su aplicación practica para la salud y la armonia de cuerpo, mente y emociones. Se explorará también las 6 darshanas, especialmente sobre la filosofia samkhya y yoga, aspectos esenciales de los elementos y su relación con el Ayúrveda así como la fusión de diferentes disciplinas y linajes en el enfoque de asana, meditación y pranayama. Exploración para todos los niveles.

Esta experiencia está abierta a toda persona que quiera profundizar en el yoga y realizar una formación en los 5 elementos. Además, esta formación abre la puerta a una formación más larga, una formación e inmersión más profunda que puede dar lugar a una titulación de formador o instructor en yoga. Esta experiencia específica es el “curso puente” para entrar a la formación de 3 años que comenzará en octubre 2021. Este apartado formativo se le ha llamado Annamaya kosha y está especialmente indicado para profundizar en los aspectos tangibles, físicos de la naturaleza que experimentamos, estos «Los 5 elementos o pancha maha bhutas y annamaya kosha, el cuerpo en el cuerpo» nos servirán para profundizar en la base de la filosofia del yoga y dar así los siguientes pasos.





Si quieres más información sobre el plan formativo en yoga de que comenzará en octubre, por favor [accede AQUÍ](#), o consulta la web www.amaraomyoga.com y “formaciones”.

IMPORTANTE: Será necesario participar como mínimo 2 de los 3 fines de semanas propuestos para poder comenzar la formación de octubre. En el caso de que no se puedan realizar los 3 fines de semana, se podrá suplir el fin de semana que no se participe con la realización del un [curso online «YOGA Y AYURVEDA»](#) Consultanos si este es tu caso.

Por otro lado, la formación de OCTUBRE de tres años dependerá de si se forma grupo mínimo y de si las circunstancias por Covid19 lo permiten. Si hay 10 personas para comenzar esta primera formación seguiremos adelante con ella, sino se esperará a que se forme grupo para la siguiente convocatoria anual (se ofrecerá de forma anual). Este curso te servirá y tendrá validez en cualquiera de las convocatorias para el acceso de nuestra formación.

LA EXPERIENCIA SE REALIZARA EN LOS SIGUIENTES FINES DE SEMANA:

-24 y 25 de Abril. ELEMENTO TIERRA Y AGUA

-29 y 30 de Mayo. ELEMENTO FUEGO

-26 y 27 de Junio. ELEMENTO AIRE Y ESPACIO

Requerimientos previos:



- Se recomienda (pero no es obligatorio) una **experiencia previa en yoga mínima orientativa de 2 años**. Este curso no está recomendado para principiantes en yoga o personas con ningún tipo de práctica en yoga o que partan de 0. Si tienes interés, sea cual sea tu experiencia ponte en contacto y te informaremos sobre la idoneidad para ti.
- Mantener la postura del perro boca abajo de forma estable y con respiración cómoda durante largo tiempo.
- Mantener postura sobre los hombros (setu bandha sarvangasana o sarvangasana) de forma estable y con respiración cómoda durante largo tiempo.
- Venir y participar sin expectativa, con apertura y con ganas de profundizar en una gran experiencia personal y de transformación.



**ABRIL-
JUNIO
2021**

PREFORMACION EN YOGA

PANCHA MAHABHUTAS

"LOS 5 ELEMENTOS". PROFUNDIZACION DE FIN DE SEMANA. 3 FINES DE SEMANA EN PRIMAVERA. ESTE CURSO SIRVE DE ENTRADA A LA FORMACION EN YOGA QUE COMENZARA EN OCTUBRE 2021 POR LA ESCUELA AMARAYOGA.

AFORO PRESENCIAL EN FUNCION DE LA NORMATIVA PERMITIDA

CON AMARA CARVAJAL

MAS INFORMACION E INSCRIPCIONES EN:
WWW.AMARAOMYOGA.COM



Destinado a:

- Personas que quieran adentrarse en una práctica transformadora, efectiva y amorosa, basada en la tradición, que permita adquirir herramientas para su autoregulación, desarrollo y bienestar.
- Practicantes intermedios y avanzados que quieran explorar o profundizar en la práctica de yoga, ampliando su experiencia y perspectiva.
- Profesores de yoga en formación continua que deseen profundizar y ampliar sus conocimientos y experiencias así como acceder al seguimiento personalizado de Amara Carvajal y su metodología.
- Personas que quieran destinar tu tiempo a una formación de profesorado en yoga para dedicarse a la enseñanza.

CONTENIDOS GENERALES

- **Antaranga sadhana y aspectos filosóficos de diferentes disciplinas. Taittiriya Upanishad y Yoga sutras.**
- **Respiración y autoregulación del prana. Brahmana y Langana.**



- **Asana**
- **Técnicas respiratorias, Pranayama y kriya**
- **Meditación. Movilizaciones energéticas. Yoga nidra**

CONTENIDOS ESPECIFICOS

24 y 25 de Abril. ELEMENTO TIERRA Y AGUA

- Antaranga sadhana. *Koshas las capas de la consciencia. Annamaya kosa.* Aspectos internos elemento tierra y agua.
- Respiración y Pranayama para tierra y agua.
- Asana centrada en POSTURAS DE PIE, FLEXIONES HACIA ADELANTE Y ESTABILIDAD ESCAPULAR
- Técnicas respiratorias & Pranayama
- Meditación y yoga nidra

29 y 30 de Mayo. ELEMENTO FUEGO

- Antaranga sadhana. *Yoga sutras generalidades; Yamas.* . Aspectos internos elemento fuego.
- Respiración y Pranayama para elemento fuego.



- Asana CENTRADA EN APERTURA CADERAS, POSTURAS DE FUERZA, HANDSTAND E INVERTIDAS
- Técnicas respiratorias & Pranayama
- Meditación y yoga nidra

26 y 27 de Junio. ELEMENTO AIRE Y ESPACIO

- Antaranga sadhana. *Yoga sutras generalidades; niyamas.* Aspectos internos elemento aire y espacio.
- Asana CENTRADA EN POSTURAS DE APERTURA, EXTENSIONES Y BACKBENDING.
- Técnicas respiratorias & Pranayama
- Introducción al canto védico y canto de mantras.
- Meditación y yoga nidra

El curso incluye:

1- 1- Clases teórico-prácticas en fin de semana (comenzando en sábado por la mañana y acabando en domingo por la tarde)

2- Mentoring. Asignación y seguimiento personalizado 1-1.



4- Acceso a determinados cursos online de la plataforma online si no es posible acudir a 1 de los 3 fines de semana:

- Yoga y Ayurveda
- Reinventando cuerpo, mente y emociones

5- Certificación de horas a través de la Escuela AmaraYoga

Durante los tres meses se explorarán todos estos contenidos, paso a paso, a través de un enfoque fundamentalmente tradicional con aspectos del yoga moderno, el yoga integral, la danza, meditaciones y movilizaciones chamánicas y otras técnicas de tipo holístico y complementario. Para conocer más la metodología de Amara Carvajal puedes consultar su página web www.amaraomyoga.com o recibir clases tuyas online o presenciales en [Sadhana YogaShala](#) (Pamplona y Artazu)

Se realizará una tutoría personal con cada participante 1 vez al mes contemplando los aspectos específicos del proceso de cada persona. Al finalizar el curso, y para recibir la certificación de su realización por la escuela AmaraYoga (escuela registrada por la European Yoga Alliance) con horas certificadas se pedirá a los participantes que realicen la entrega de un trabajo específico.



Lecturas recomendadas previas al curso:

- YOGA SUTRAS DE PATANJALI (TKV Desikachar)
- LA ALEGRÍA DE LA VIDA (Yongey Mingyur)

DETALLES LUGAR Y HORARIOS

Lugar: PRESENCIAL en la Sadhana YogaShala de Artazu (Navarra)

Tienes lugar para alojarte en Puente la Reina (Garés). Son sólo 4 km desde Puente la Reina a Artazu.

Horario: 1 fin de semana al mes (sábado y domingo).

Sábado: 9h- 13:30h / 15:30h-19:30h (8 h y media).

Domingo: 9:30h- 13:30h/ 15:30h- 18:30h (7 h)

TARIFA

Aportación: **210 euros el fin de semana*** (30% descuento para desempleados y personas con dificultades, 150 euros en total el fin de semana en este caso. Facilidades de pago. Infórmate sin compromiso).



Esta tarifa se refiere a formación presencial, si lo realizas online la tarifa serán 150 euros para todo el fin de semana, incluyendo todas las partes formativas y seguimiento personalizado.

Facilidades de pago: Puedes realizar el pago fraccionado si no puedes abonar toda la cantidad de este mes de golpe. Puedes realizar la reserva y el resto abonarlo de forma progresiva **durante ese mes.**

Nota: El descuento del 30% se realiza sólo para desempleados que aporten certificado de desempleo.

RESERVA DE PLAZA Y PAGOS

Por favor, para reservar tu plaza realiza el ingreso total del curso en el siguiente numero de cuenta:

ES63 2085 0106 2903 3015 4589

(Ibercaja)

Concepto: Tu nombre/preformacion5elementos

Para reservar la plaza de esta formación será necesario aportar 100 euros (nota: no-refundable). Después, el resto de aportación (110 euros) de cada formación de fin de semana se aportará en efectivo en la propia Shala el primer mes.



El segundo mes y tercer mes, se aportará todo en efectivo en la shala (210 euros de ese fin de semana, o un 30% menos si estás en desempleo, 150 euros en este caso).

POLITICA DE CANCELACION

En esta formación específica la cantidad aportada no será reembolsable.

CERTIFICACION

Amara Carvajal y su escuela realizarán un certificado de horas para cada participante. Para la certificación personalizada se pedirá un pequeño trabajo resumen a los alumnos.

CONTACTO

Para cualquier duda o consulta no dudes en consultar la web www.amaraomyoga.com escribir a contacto@amaraomyoga.com, llamar al 686 920 537



Información sobre Amara Carvajal

Amara Carvajal lleva dedicada al mundo del yoga, la salud y crecimiento personal desde hace más de 12 años. Amara lleva años recibiendo enseñanzas de maestros reconocidos a nivel internacional de diferentes linajes y durante toda su vida ha viajado por numerosos países, aprendiendo de aspectos sutiles tanto de la naturaleza como de comunidades indígenas. Amara ofrece clases regulares de Yoga en España y también **workshops**, clases individualizadas y retiros de Yoga de forma anual. Es directora de la Escuela AmaraYoga, certificada por la European Yoga Alliance y codirectora de Sadhana YogaShala, un estudio/escuela de yoga en Navarra. En su metodología fusiona estilos como el ashtanga yoga tradicional, el hatha-raja yoga o el yoga integral, y los fusiona con la filosofía vendanta-advaita, el budismo y técnicas corporales holísticas, incluyendo la danza chamánica y la movilidad activa.

Incorpora también técnicas y metodologías de diferentes linajes, especialmente del tantra yoga y del linaje de Sri. Krishnamacharya. Puedes ampliar más la información a través de su web www.amaraomyoga.com seguirla a través de su podcast en **Spotify**, o en las **redes sociales**.

