



SOUHVOYAGE
VIAJES AL ALMA

Incluye Tour por Triangulo Dorado

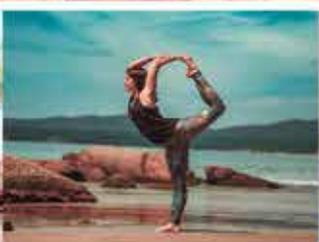
Viaja a India

Formación de Instructores

Hatha Yoga 200 Hrs, Goa

Acreditada por Yoga Alliance UK-USA e Internacional

02 Mayo al 03 de Junio 2019



Bienvenido
a la experiencia de
vivir un regalo hacia el alma.

www.soulhvoyage.com

Sampoorna Yoga acreditada por Yoga Aliance UK, USA y Yoga Aliance Internacional.

Sampoorna Yoga se encuentra en la playa de Agonda, conocida por su ambiente tranquilo y sereno, y está considerada como una de las mejores playas de Goa e incluso en la India.

En Sampoorna Yoga tenemos nuestro propio pueblo de yoga que se extiende por más de 25,000 metros cuadrados e incluye 43 cabañas y 14 habitaciones. Nuestros tres estudios de yoga al aire libre (shalas) en las áreas de colinas de la propiedad están rodeados de cocoteros, anacardos y palmeras, y varios de nuestros shalas ofrecen una fascinante vista al mar. También tenemos más estudios de yoga ubicados en nuestros jardines, rodeados de exuberante vegetación y coloridas flores. El pueblo de yoga está apartado de la carretera principal, pero a solo un minuto a pie de la playa, ubicado en medio de un bello entorno natural, le permite relajarse y disfrutar de la naturaleza sana, mientras permanece libre de cualquier perturbación externa, ruidos y visitantes. Es un espacio seguro y acogedor de auto-descubrimiento en el que realmente puedes escapar. Somos una escuela de yoga arraigada en la tradición yóguica india. Tenemos muchos años de experiencia en el entrenamiento de yoga de renombre mundial para estudiantes de todo el mundo. Nuestro nombre, "Sampoorna", refleja verdaderamente lo que pretendemos brindar a nuestros estudiantes a través de nuestras enseñanzas y el entorno escolar. "Sampoorna" es una palabra sánscrita que significa "completo", "total" o "absoluto".

Este tema de la totalidad y la integridad se lleva a cabo en la enseñanza que brindamos, el respeto que tenemos por las tradiciones de yoga y la aceptación de estudiantes de todas las tradiciones y linajes en todo el mundo. Nos enorgullecemos de ofrecer instrucción de yoga excepcional y completa para ayudarlo a profundizar su práctica.

Sampoorna Yoga cuenta con un equipo dedicado y comprometido de profesores de yoga experimentados que han estado estudiando, practicando y compartiendo sus conocimientos durante más de 20 años. Todos nuestros maestros son progresivos en su enfoque de la enseñanza. Reconocen y aprecian la necesidad de capacitación que, aunque está arraigada en la tradición, prepara a los maestros para triunfar en el mundo actual del yoga. Nuestros maestros han estudiado con varios maestros y maestros y provienen de diferentes orígenes y disciplinas yóguicas, entre ellos; Ashtanga, Hatha, Iyengar, Vinyasa, Kundalini y Yin, por nombrar algunos.

Formación en Hatha Yoga 200 Hrs

El yoga es un conocimiento sagrado que se ha practicado a lo largo de los siglos. El curso para principiantes de yoga Nivel I Hatha Yoga 200 hrs ofrecido por Sampoorna Yoga es intensivo y ha sido bien elaborado que incluye todos los principios

fundamentales, asanas, meditación y otros aspectos importantes de yoga. Orientación adecuada se da a los principiantes para construir los cimientos de su vida yóguica. El curso ha sido diseñado de manera de ofrecer los máximos beneficios de la aptitud física, la salud mental y el bienestar por igual. Los instructores de yoga experimentados y certificados

compartirán sus conocimientos de la teoría del yoga, su filosofía y práctica del yoga con usted. Esto facilitará que usted pueda obtener una comprensión concreta de este antiguo conocimiento.

Programa de estudio

El principal objetivo de nuestros cursos es permitir desarrollar una auto-práctica espiritual y físicamente en cada una de las áreas enumeradas a continuación. Los módulos se clasifican en 5 partes:

- 1) Práctica
- 2) Anatomía y Fisiología de las prácticas de yoga
- 3) Filosofía Yoga
- 4) Vida práctica yóguica
- 5) Metodología de la Enseñanza y Práctica

A medida que el alumno desarrolla su práctica espiritual y física, Metodología de la Enseñanza a continuación, ayuda a que enseñe lo que el alumno mismo está practicando. Creemos firmemente que un practicante debe dar lo mejor de cada uno. Esto le dará los cimientos para convertirse en un maestro de yoga éxito y confianza.

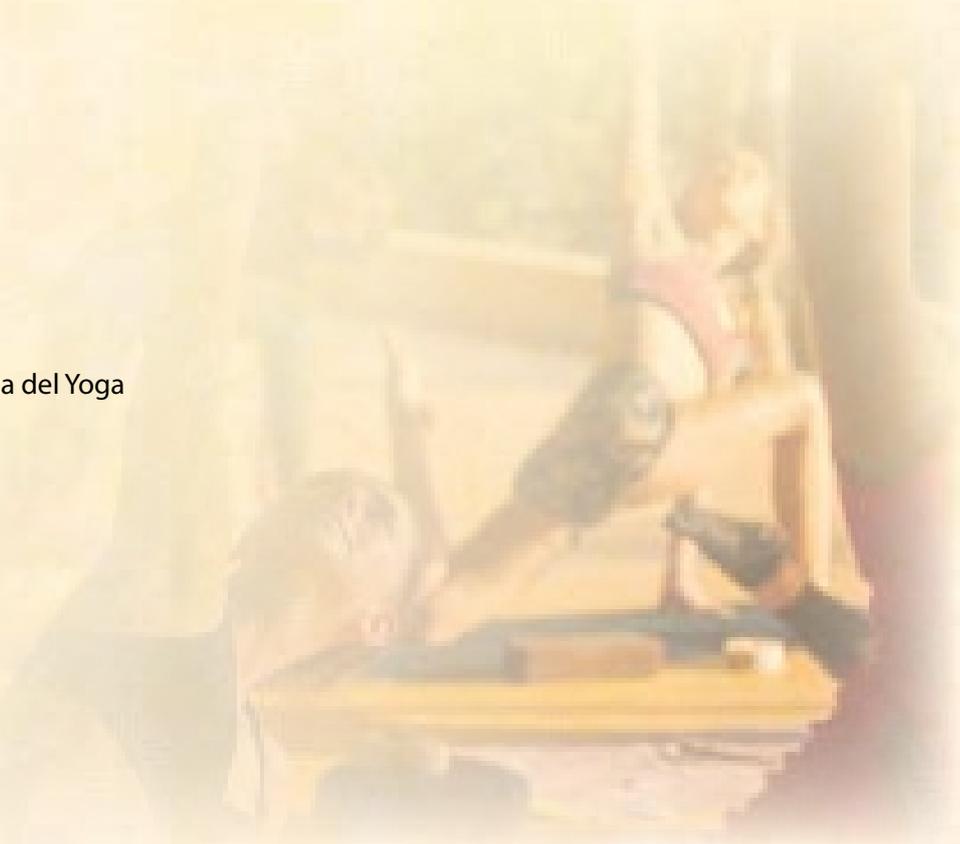
Que sera el primer paso en algo que puede cambiar su vida. Durante la formación y luego al terminar esta pueda desarrollar herramientas necesarias, habilidades y conocimientos, necesarios para poder guiar una practica como profesor de yoga.

Durante 25 días el alumno tendra la oportunidad de aprender y crecer juntos con su grupo de estudio. Este curso ofrece un estudio completo de los ocho ramas del yoga sobre la base de los Yoga Sutras. Nuestra formación está dedicada a ayudar a los maestros de yoga para que puedan enseñar en todos los ámbitos de la vida.

Nuestro lema es "yoga para todos" Nuestra técnica asana explora los principios contemporáneos de la alineación y la seguridad, al tiempo que respeta la necesidad de nuestros estudiantes para la creatividad, la libertad y la auto-expresión en su práctica.

Contenidos:

1. Asana
2. Pranayama
3. La meditación yóguica
4. Procesos de limpieza
5. Bandhas
6. Mudras
7. Práctica Docente
8. Anatomía y Fisiología de la Práctica del Yoga
9. Filosofía
10. Hatha Yoga Practica
11. Recitación del mantra



1) Las asanas (posturas): Usted aprenderá muchas posturas de Ashtanga, Iyengar, y Hatha Yoga.

Estudiar diferentes asanas y la técnica de la enseñanza de las posturas, los beneficios de cada postura, modificaciones, contraindicaciones y el uso de accesorios. Las posturas de pie, poses sentarse, se inclina hacia delante y abridores de cadera. Sentado giros / Supina. Volver curvas. Inversiones. Saldos brazo. Posturas restaurativas.

2) Ajuste: información sobre cómo ajustar estas asanas y entender cómo ajuste puede profundizar en su práctica.

3) Técnicas de pranayama (respiración): Estos se basan en técnicas tradicionales de respiración yóguica que beneficiarán a su práctica de yoga a medida que aprende cómo alargar la respiración. ¿Cómo incorporar la respiración en posturas y en sus clases. ¿Cómo trabajo de la respiración ayuda al cuerpo.

4) Técnicas Shatkarma (de limpieza): Estas prácticas de limpieza de yoga se integrarán en el programa diario por la mañana y trabajarán conjuntamente con las prácticas de asanas. Estos se purifica el sistema nervioso y permitir que la respiración fluya libremente por todo el cuerpo. Al expulsar las toxinas del cuerpo, por lo tanto, lo limpiará.

5) Yóguica Mudras (Energía Seals): Estimular diferentes partes del cuerpo mediante el sellado de la energía. Éstos se utilizan generalmente en Pranayama y afectan el flujo de prana.

6) Bandhas (Energía Seguros): ¿Cómo que regulan el flujo de energía y ayuda al practicante en asana.

7) Meditación: Se cubrirá una amplia gama de técnicas de meditación que ayudará a construir concentración y el enfoque en su práctica diaria. Las técnicas incluyen el cantar OM, chakra, meditación luz de las velas.

8) Mantras (Cantando): se impartirán una serie de mantras incluyendo el Gayatri Mantra y muchos más. Encontrar su armonía interior en estas sesiones.

Anatomía

El alumno aprenderá la anatomía relevante para el yoga con el fin de reforzar las explicaciones de clase, las señales, y las correcciones de asanas.

Yoga y sistema esquelético, cerebro y sistema nervioso, sistema respiratorio, sistema digestivo, sistema cardiovascular. Efectos de la kriya, pranayama, asanas y meditación para diversos trastornos. Anatomía del cuerpo sutil de los chakras, nadis y la aplicación de la energía chakras en la práctica de Yoga.

Introducción Ayurveda y la dieta yóguica.

Filosofía yoga

Esta clase se centrará en la introducción a la filosofía básica, conceptos y la historia del yoga. Se centrará en las diversas filosofías tradicionales y puntos de vista, perspectivas de la investigación moderna y las formas en que la esencia de esta visión holística vida puede ser integrado en un estilo de vida moderno.

a) Yoga Sutras (Prefacio de Yoga Sutra de Patanjali): Estudio de este importante texto sobre la base de los 8 miembros de Ashtanga Yoga. Descubre la teoría y fundamentos de yoga como Patanjali describe cómo realizar una conexión con el cuerpo, la mente y el espíritu.

b) Kriya Yoga una metodología para superar Panch-klesha (5 causas de dolor y miserias)

c) Raj yoga y hatha yoga

Metodología de Enseñanza y Práctica

Observación Clase: El alumno podrá observar una clase dada por uno de nuestros profesores de yoga experimentados como inspiración para la clase que va a continuación, preparar.

Metodología de la enseñanza: Esta clase le dará los componentes básicos necesarios para diseñar su propia clase de yoga. Aprender a motivar a sus estudiantes mediante la enseñanza inclusiva a la gama de habilidades que uno se puede encontrar con.

Peer Enseñanza: Estas sesiones permiten practicar las habilidades de enseñanza del alumno y obtener retroalimentación constructiva de ambos sus profesores con experiencia y sus compañeros en su progreso.
De ajuste: Aprenda cómo ayudar a sus estudiantes a profundizar en una postura a través del ajuste.

El estudio de estilo de vida yoga y la ética de un profesor de yoga

El estudio de la actitud y la presencia de la maestra

La sede del profesor de yoga / enseñanza como servicio / por qué enseñamos / creación de un espacio sagrado
directrices éticas para la relación profesor-alumno

Creación de una clase de puntos / Secuenciación / enseñanza general

Elementos de gran enseñanza.

La organización del aula y configurar.

Creación de un plan de clase.

enseñanza progresivamente centrarse en los principios de alineación.

Los principios básicos de secuenciación.

Yoga práctica docente

La práctica de la enseñanza con RRT / ERYT.

Karma yoga.

Recepción / retroalimentación.

La enseñanza en grupo durante las horas de clase.

Cronología de estudios diaria:

06:00 Despertar

06:30 Comienzo de clases

06:30 Pranayama y la Meditación

08:00 Té - Break

08:15 práctica de Asana / Ashtanga Vinyasa

10:00 Desayuno

11:00 Clases Teóricas

12:45 - 13:30 Almuerzo

13:30 karma yoga

14:00 Descanso / auto estudio

15:30 Clase Teórica

17:00 Práctica de Asana / Hatha

18:45 Cena



Equipo Docente:



Sudhir Rishi es el Director de la Formación de Profesores en Sampoorna Yoga. Ha estado involucrado en los campos de yoga, meditación, filosofía y ayurveda durante los últimos 23 años. Vivió como monje durante ocho años, dedicándose a las prácticas de meditación intensa. Él ha enseñado a miles de estudiantes en nuestros programas de capacitación de maestros de yoga en los últimos cuatro años. También viaja a diferentes países de Europa y Asia realizando talleres y retiros para Sampoorna.

Nacido en una familia hindú tradicional, estudió Ingeniería, obtuvo un premio de Maestría en Tecnología en Calidad y Confiabilidad y trabajó como Gerente de Calidad Total en una empresa automotriz líder en la India. Sin embargo, a lo largo de su carrera estuvo pensando profundamente y observando la vida a su alrededor. A los 28 años, inspirado por Buda y otros maestros espirituales, Sudhir dejó su trabajo bien pagado y se unió a la Misión Ramakrishna como un Brahmachari (monje célibato). Su búsqueda lo llevó a los Himalayas. Más tarde, se unió al Swami Dayananda Ashram, en Rishikesh y estudió sánscrito, cantos védicos y comentarios de las Escrituras tanto en original como en Advaita vedanta. Aprendió yoga de las enseñanzas tradicionales de Balananda Brahmachari en Bihar School of Yoga e hizo su formación de profesor en Ashtanga Yoga en Mysore. También aprendió y practicó TM de Maharshi Mahesh Yogi, Vipassana, las técnicas de Osho y las enseñanzas de J. Krishnamurthy. Durante los últimos quince años, ha hecho su hogar cerca del Sri Ramana Maharshi Ashram, en el sur de la India, combinando su tiempo en el Ashram con el tiempo de enseñanza en Sampoorna Yoga.

Para Sudhir, la filosofía no es una búsqueda teórica sino un estilo de vida. Para él, la filosofía revela verdades superiores que deben ser contempladas, verificadas, aplicadas y asimiladas. Él ha tenido muchas experiencias espirituales transformadoras y comparte sus experiencias personales con sus alumnos. Él ama la vida y las personas. Es un apasionado de compartir su sabiduría y conocimientos con buscadores espirituales. Él cree, y ha sido su propia experiencia, que la alegría es la naturaleza de uno mismo, y no tiene conexión con nada en absoluto, ¡y este hecho también puede ser descubierto por otros! Su forma simple de enseñar ayuda a sus estudiantes a conocerse mejor y más profundamente.

Evaluación y Requisitos de Aprobación:

Asistencia del 95% a clases. Evaluaciones teóricas y prácticas en cada asignatura.

Requisitos de Postulación:

Practica previa de al menos 3 meses en cualquier metodo o estilo de Yoga.

Salud compatible con la actividad.

Nombre de Certificación:

Formación de Instructores de Hatha Yoga 200 Hrs.

Grado Academico:

Instructor de Hatha Yoga 200 Hrs Certificación Sampoorna Yoga,Goa India.Acreditada por Yoga Alliance UK, USA y Yoga Alliance Internacional.



Viaje a la esencia del Yoga, Formación Hatha Yoga



Itinerario

Saliendo de Santiago - Chile el día 30 de Abril 2019 Llegada Aeropuerto New Delhi - India, 02 de Mayo 2019

DÍA 02 de Mayo 2019, Llegada New Delhi

Llegada a New Delhi.
City tour Espiritual a
Templos y lugares de
Peregrinación.



Almuerzo.
Libre.

DÍA 03 de Mayo 2019 New Delhi a Goa

Desayuno.
Vuelo a Goa
Almuerzo.



Presentación de la Escuela e lectura
de reglamento y normas.
Cena de Bienvenida.

DÍA 04 al 29 de Mayo 2019 Comienzo Formación Hatha 200 Hrs

Curso de Formación Hatha Yoga 200 Hrs Goa, India.

DÍA 30 de Mayo 2019 Graduación Curso de Formación

Desayuno.
Graduación Curso.



Almuerzo.
Ceremonia Cierre Goa.

New Delhi

La capital, Delhi, con sus zonas de New y Old Delhi, cuenta con numerosos lugares para visitar o simplemente para pasear como los bazares de su zona antigua. Recorreremos lugares santos y los mercados de esta magnífica ciudad llena de cultura, magia, sabores y aromas. Que nos introducirán a India Moderna.



www.soulhvoyage.com

Viaje a la esencia del Yoga, Formación Hatha Yoga



DÍA 31 de Mayo 2019 Goa- Jaipur

Desayuno.
Vuelo a Jaipur
Visita a Mercados

Almuerzo.
Libre
Cena

DÍA 01 Junio 2019 Jaipur-Agra

Desayuno.
Visita a Amber Fort
Mercados y Fortalezas
Bus Camino a Agra

Almuerzo.
Libre para ir a Teatro Agra (optional)
Cena

DÍA 02 Junio 2019 Agra-New Delhi

Desayuno.
Visita al Taj Mahal
Mercados y Fortalezas
Bus Camino a Delhi

Almuerzo.
Libre Compras Delhi
Cena Cierre y Despedida

03 Junio 2019 New Delhi Regreso respectivos países.

Goa

Goa son perfectas para tumbarse junto al mar. Acurrúcate en una silla bien acolchada en una cabaña de playa, saborea un plato de curry mientras el sol se desliza lentamente tras el horizonte. Un paraíso para el descanso.

En Old Goa encontrarás la preciosa basílica de Bom Jesus, un enclave declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, además de un ejemplo perfecto de la arquitectura barroca.

Lugar perfecto y único donde se realiza nuestro curso de Formación de Instructores en un maravilloso enclave llamado Sampoorna Villa donde además de disfrutar de la belleza de la naturaleza de la cual esta rodeado, encuentras todo en un solo lugar, y a minutos del complejo esta la playa donde puedes disfrutar de los maravillosos atardeceres



www.soulhvoyage.com



Informaciones

Clima

India tiene tres climas principales: verano, invierno y monzón. El verano (abril a junio) es muy caluroso en la mayoría del país. Durante el invierno (noviembre a marzo)

hay muy buen clima en país con días de sol. El monzón empieza en junio en la costa suroeste de la India, y luego se extiende por el resto del país.

La enorme extensión de la India hace que el clima varíe dependiendo de la región. En el sur de India las temperaturas son Húmedas y calientes, en las costas es templado y clima continental en el interior. India cuenta con tres estaciones: el invierno que va de octubre a marzo, verano de abril a junio y el monzón que empieza en junio y va recorriendo el territorio y permanece hasta el mes de septiembre.

Vestimenta

Es conveniente llevar ropa de algodón si se viaja en verano y ropa de abrigo si se viaja en invierno o si se piensa visitar el norte del país. No olvide una campera para la lluvia ni un calzado cómodo.

Condiciones Generales

No incluye gastos por documentación de pasajeros como visas o trámites aduaneros.

Todos los traslados y servicios mencionados en los programas son en servicio regular, excepto aquellos que indiquen lo contrario.

Precios no incluyen nada que no esté debidamente especificado.

Todo tipo de alza de impuestos producidos en destino, deberán ser cancelados por cuenta del pasajero.

Condiciones del Programa

Programa válido con un mínimo de 06 pasajeros adultos viajando.

Valores sujetos a cambio por posibles fluctuaciones monetarias.

Capital: Delhi
Idioma: Hindi e Inglés
Moneda: Rupia
Electricidad: 220 voltios, 50 Htz.
Documentación: Se necesita Visa.
Requiere pasaporte con una validez mínima de 6 meses desde el regreso al país.



Preguntas frecuentes

¿Qué cambios hará en mí este tipo viaje?

Te descubrirás y te reencontraras con tu ser, Sanaras, liberaras y despertarás las facultades que te harán crecer y desarrollarte como persona.

¿Necesito visa para viajar a India?

Sí, en Chile, la visa de turista tiene una vigencia de 12 meses desde el día de su emisión. En el caso de otros países latinoamericanos, el interesado debe ponerse en contacto con la Embajada de India correspondiente.

¿Se recomienda viajar vacunado?

No es obligación que los chilenos vayan vacunados, tan sólo se exige vacuna contra la fiebre amarilla o la malaria a los viajeros procedentes de áreas infectadas, como Brasil. A nivel internacional, se recomiendan las vacunas contra la Hepatitis A y B, el Tétano y las fiebres tifoideas, además se recomienda llevar spray repelente de mosquitos.

¿Cuál es su huso horario?

Este país tiene un horario adelantado en 9 hrs. 30 min. al Greenwich Mean Time.

¿Qué moneda se usa en India?

La rupia es la moneda oficial de India. Una rupia equivale, aproximadamente, a 10 pesos chilenos. Dato: En la India es usual dar propina, pues ésta no está incluida.

¿Cómo cuidar mi salud en el viaje?

Se recomienda beber sólo agua embotellada y sólo consumir alimentos que en locales establecidos. Las infecciones intestinales suelen ser frecuentes, por lo que se recomienda llevar un mini botiquín con algunos medicamentos para aliviar esta afición.

¿Cómo debo vestir en India?

Evitar los pantalones cortos, las camisetitas de tirantes, la ropa ajustada y las faldas cortas. Se acostumbre cubrir los hombros y el cabello con un chal al entrar en lugares sagrados, además, al ingresar a estos espacios, se recomienda quitarse los zapatos y consultar si se pueden tomar fotografías.

Valores

Valores Nacionales e Internacionales

Precios en Base a Habitación Doble. (Compartida)

PRECIO ORIGINAL \$3.850.000 PESOS CHILENOS

APROVECHA DESCUENTO ESPECIALES:

Descuento: \$3.450.000.- PESOS CHILENOS Hasta el 15 de Enero 2019

Valor Posterior 10% descuento hasta el 15 de Febrero 2019 \$3.550.000

Descuento: 5.479.- USD Hasta el 15 de Enero 2019

Valor internacional: 6.230.- USD 15 Febrero 2019

Valor internacional: 6.396.- USD Posterior

• Consulta por Valores en base habitación sigle.

Formas de Pago

- Depósito en cuenta corriente en dólares desde otros países. y sistema Pay Pal (paga 3 cuotas mensuales)
- Tarjetas bancarias: Red Compra - Master Card - Visa - American Express. (Hasta 36 cuotas)
- Efectivo.

Paga seguro a través de



SERVIPAG



Programa Incluye

- Pasaje aereo hacia New Delhi - India ida y vuelta saliendo de su País.
- Tour por India New,Delhi,Agra y Jaipur.
- Curso de Formación en Hatha Yoga Intensivo en India de 26 días con clases diarias en Goa, Con acreditación por Yoga Alliance Internacional.
- Alojamiento en Sampoorna Yoga Village categoria 4 estrellas
- Desplazamiento aéreo y terrestre dentro de India. Delhi- Goa - Goa-Delhi.
- Guia en Español para Museos y Templos.
- Implemento de Yoga Mat ,Manual y botella proporcionado por la escuela Sampoorna en India.
- Curso Traducción simultanea al español
- 3 Comidas Diarias sólo durante la Formación (Vegetariano)

Programa No Incluye

- Entrada a museos y otros.
- Visa a India.
- Seguro de Viajes Obligatorio.
- 2 Comidas (Almuerzo y Cena) Durante el Tour Comidas no estan incluidas.
- Entradas a Museos y otros.
- Excesos de Equipaje extras en Aeropuertos.
- Circuitos fuera del Programa.

Inscripciones e Informaciones

CHILE Y OTROS PAISES

Genoveva Gonzalez.

Fono: +56 85027520

E-mail: yatraindia2012@gmail.com

Gracias
por sentir el llamado
y preferirnos

www.soulhvoyage.com