



**MUKTI**  
STUDIO

## Formacion Cuernavaca 2018

**Mod I: 2, 3 y 4 Marzo:** Con Lygia Lima, Marissa Esparza & Ignacio Simons

~ Introducción a la Historia y Filosofía del Yoga, los Yoga Sutras de Patanjali, la biblia del Yogui, Hatha Yoga (y sus diferentes métodos), Bhakti Yoga, Karma Yoga & Jñana Yoga.

Introducción a Vedanta (La Última Parte de los Vedas) y la historia de resiliencia del Bhagavad Gita, la escritura más conocida y estudiada en la India.

**Mod. II: 20, 21 y 22 de Abril** con Lygia Lima e Ignacio Simons.

Anatomía aplicada a las asanas

Arquitectura de las asanas

**Mod III: 11, 12 y 13 Mayo:** Con Marissa Esparza (Práctica y teoría)

~ Ashtanga Yoga: El Camino Octuplo : Valores & Auto disciplina para la transformación.

- Introducción al Tantra

~ Los Tattvas

-Los 5 actos de Shiva

~ Los 7 atributos del Absoluto

**Mod IV: 8, 9 y 10 Junio** Con Lygia Lima

~ VinyasaFlow Yoga: Su historia, influencias, técnicas, leyes e inspiraciones.

~ Surya Namaskaram y sus variaciones.

.~ Cómo secuenciar una clase de Vinyasa Flow:

Las leyes, y la creatividad en acción, las infinitas posibilidades, la

congruencia y la integración de los opuestos con finalidad de crear equilibrio y fluidez.

~ Los Kramas: Cómo adaptar la práctica para todos los niveles y posibilidades.

**Mod V: 13, 14 y 15 Julio:** Con Marissa Esparza (Clases y teoría)

~ Respiración Consciente, Pranayamas, Bandhas y Dristi.

~ Anatomía energética: Las Gunas, los Vayus, los Koshas, Nadis y Chakras.

~ Glosario y nombres de las posturas en Sanscrito

**Mod VI: 7, 8 y 9 Setiembre** Con Marissa Esparza (Clases y teoría)

~ Alineamiento Restaurativo

Yoga para Mujer (Embarazadas y Yoga Terapia Hormonal),

Yin Yoga

Yoga Nidra.

**Mod VII: 5, 6 y 7 Octubre** Con Lygia Lima ( Clases y teoría)

~ El Arte de hacer ajustes en la práctica del Yoga: Aprenderemos a hacer los ajustes apropiados para cada Ásana con la finalidad de facilitar y generar equilibrio y espacio.

~ La ética y la técnica.

~ Metodología: Demostración, asistencia, correcciones.

~ Wall Vinyasa

-Yoga con props

-Partner Yoga,

**Mod VIII: 9, 10 y 11 Noviembre** Con Lygia Lima & Marissa Esparza

~ Cualidades de un Maestro y como encontrar TU voz como profesor, comunicación activa y efectiva.

~ La importancia de la práctica de la Meditación, la Meditación en movimiento y diferentes formas de meditar investigando técnicas milenarias hasta las más actuales.

~ Aspectos del negocio del Yoga y el estilo de vida de un Yogui.

~Práctica de Vision Board: Visualización y Manifestación en acción.

Graduación.