

LYGIA LIMA
YOGA108

Vinyasa Flow YOGA

FORMACIÓN 200 HRS. RYT

CON LYGIA LIMA & MAESTROS INVITADOS

2024

Marzo – Abril

Agosto – Septiembre

Formación en línea



lygialimayoga108.com



@lygialimayoga108



¡Namaste!

¿Quieres ser maestra(o) de Yoga, o profundizar tu práctica personal y conocimientos sobre su filosofía y la anatomía aplicada al Ásana? ¿Quieres conocer más temas importantes y tener una base firme para la enseñanza de Vinyasa Flow Yoga?
¡Esta formación es para ti!

En este viaje de 200 horas aprenderás a sostenerte en ti misma(o) con aceptación y paciencia en los límites y posibilidades de tu cuerpo, de tu mente y de tus propias circunstancias. Vivirás los valores y conductas de un “LIFE STYLE YOGUI”; aprenderás a ser una guía segura y creativa que podrá facilitar la transformación personal en sus clases.



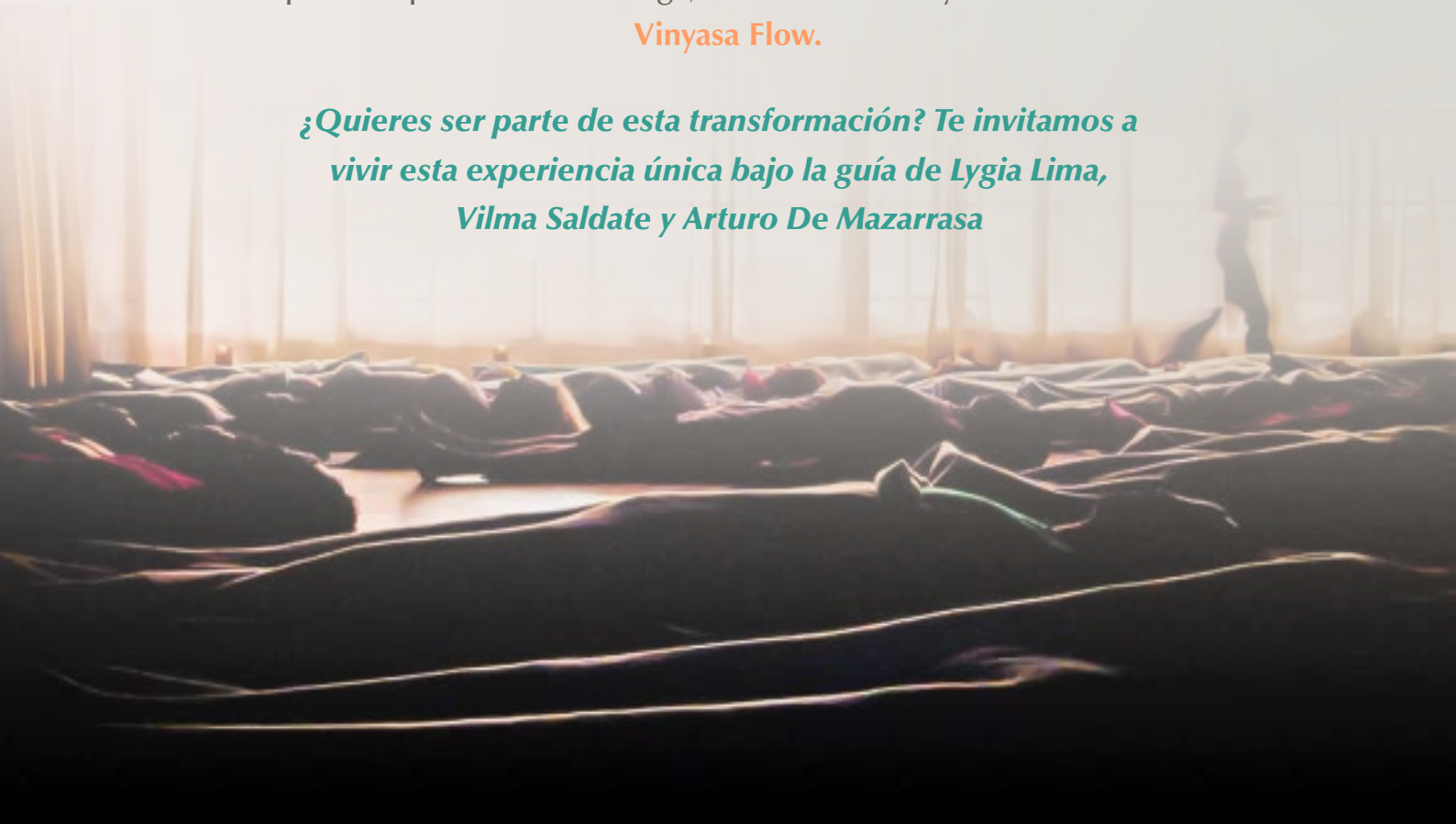
¿Por qué esta formación?

Vivimos tiempos de muchos cambios, incertidumbres, miedos, inseguridades y ansiedad. Esta formación te proporcionará las herramientas necesarias para mantenerte proactiva(o), actuando con la consciencia de las acciones adecuadas para facilitarte la experiencia de armonía, paz, equilibrio y ecuanimidad. Fortalecerá tu autoestima, determinación y disciplina necesaria para transponer los retos de la vida.

El compromiso de Lygia proviene de la experiencia y una vida dedicada al Yoga y al conocimiento, para facilitar una vivencia segura y transformadora.

Con más de cuarenta años de experiencia, práctica y estudios sobre Yoga, **Lygia Lima** ha desarrollado un método propio para formar guías dentro de las enseñanzas de la Tradición Yóguica y los parámetros y requisitos de Yoga Alliance, lo que ayuda a sostener la integridad de la práctica y tradición del Yoga. Inspira practicantes de todos los niveles a buscar y cuestionarse sobre las capas más profundas del Yoga, con las técnicas y herramientas de **Vinyasa Flow**.

¿Quieres ser parte de esta transformación? Te invitamos a vivir esta experiencia única bajo la guía de Lygia Lima, Vilma Saldate y Arturo De Mazarrasa





Lygia Lima

Vinyasa Flow

Originaria de Río de Janeiro, Brasil, vive en México hace más de 10 años. Fue bailarina profesional, su experiencia con la danza moderna inició en “Merce Cunningham”. Su trabajo es un homenaje a los grandes maestros que le allanaron el camino, creando así su interpretación conceptual y orgánica del Vinyasa Krama de Krishnamacharya.

Llevó Power Yoga a Río de Janeiro después de vivir en Nueva York durante 11 años. Fue en la escuela Jivamukti Yoga, con Sharon Gannon y David Life que empezó a dar clases de Yoga.

Luego se especializó en Yoga corporativo, trabajando en las Naciones Unidas (ONU), American Express, Time Warner, entre otras.

Fortaleció sus enseñanzas con la creación de su propio estudio de Yoga, Meditación y Vedanta en Santa Teresa: Shakti Shala.

Continuó sus estudios en Los Ángeles con maestros extraordinarios como Brayan Kest, Shiva Rea, Gurmukh de Kundalini Yoga, entre muchos otros. Hoy continúa sus estudios del método Jyothim Yoga con Renato Turla en Italia y estudia Vedanta con la maestra Gloria Arieria de Brasil. Tiene más de 40 años de estudio y práctica. Su creatividad, dedicación y resiliencia le permiten llevar a los practicantes de cualquier nivel a la meditación en movimiento, de forma espontánea y somática. Su intención con esta formación es inspirar a todos en el camino del autoestudio y la transformación.



Vilma Saldate

**Anatomía aplicada
al Ásana**

Maestra de Yoga terapéutico y fisioterapeuta,
yoguini desde hace más de 20 años.

Estudió yoga de la mano de varios maestros de distintas partes del mundo, algunos especialistas en ortopedia, quiroprácticos, neurólogos, biomecánicos, médicos del deporte y acupunturistas entre otros.

Su enfoque combina las prácticas tradicionales de yoga donde se procura el bienestar espiritual con amplios estudios de fisioterapia, anatomía, fisiología, entrenamiento deportivo y rehabilitación buscando el bienestar físico.

Vilma ha buscado fusionar la investigación médica y la tradición para crear una práctica que apoye y potencie a cada individuo.



Arturo de Mazarrasa

Filosofía del Yoga

Es un experimentado profesor de yoga en los estilos de Ashtanga, Hatha e Iyengar Yoga. Certificado y avalado, por diversos organismos como *Yoga Alliance*, *CONADE*, *SICCED-CONADE*, *Sector Salud*, *Federación Mexicana de Yoga Universal* y la *Asociación de Hatha Yoga de la Ciudad de México*.

Entrenador deportivo, maestro de educación física, preparador físico e Instructor de gimnasia postural, es también fundador y director de “*Yoga Swami Centro Holístico*”, escuela de conocimiento e información de sabiduría aplicada para la evolución de la consciencia a través de filosofías divinas universales.

A lo largo de su trayectoria ha impartido, dirigido y organizado talleres, seminarios, retiros, clínicas y cursos de Yoga, controlología corporal, acondicionamiento físico general y de sanación en atención a diversas poblaciones (niños, jóvenes, adultos, adultos mayores y embarazadas).

En su afán por el enriquecimiento espiritual y vocación por la enseñanza, se encuentra en la búsqueda constante de motivar a los practicantes a seguir los verdaderos lineamientos de la filosofía yogui, así como la práctica devocional en todo ámbito de sus vidas para un crecimiento individual.

También ha sido Invitado a programas de Radio y TV como: Televisa, Vibra TV, MVS 52 Televisión, ASTL TV, Radio Chapultepec, DR. Radio, Radio Anáhuac, Turadioonline, Atracción Deportiva “Om Time” y Todos Somos Animales” Radio.

Temario

Vinyasa Flow Yoga

1. **Introducción a Vinyasa Flow Yoga:** historia, influencias, técnicas, leyes e inspiraciones.
2. **Arquitectura de las Ásanas y secuencias fijas:** Surya Namaskar, Chandra Namaskar y sus variaciones; Wall Vinyasa, clases usando la pared para mayor conciencia del alineamiento.
3. **Metodología:** demostración, asistencia, correcciones.
4. Flow restaurativo, Yoga para la mujer (ciclo lunar, embarazadas y Yoga terapia hormonal), Yin Yoga y Yoga Nidra. Respiración Consciente, Pranayamas, Bandhas y Drsti.
5. **Anatomía energética:** los Gunas, los Vayus, los Koshas, los Nadis y los Chakras.
6. **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.
7. **Kramas:** el paso a paso, la progresión. El entendimiento tridimensional del término en Sánscrito: VINYASA – KRAMA. Cómo adaptar la práctica para todos los niveles y posibilidades, y el uso de props (apoyos, referencias externas como cinturón, bloque, bolster, mantas etc).
8. **El arte de auto alinearse y hacer ajustes en la práctica del Yoga:** Aprenderemos como hacer los ajustes apropiados para cada Ásana con la finalidad de facilitar y generar equilibrio y espacio. ¿Por qué y cuándo hacerlo? La ética y la técnica.
9. Aspectos del negocio del Yoga, **ética y el estilo de vida de un Yogui.**
10. **La importancia de la meditación,** meditación en movimiento y diferentes formas de meditar investigando técnicas milenarias hasta las más actuales y **la importancia del desarrollo de la práctica personal.**

Anatomía aplicada al Ásana (YACEP)

En este módulo de 20 horas comprenderás la anatomía de las Ásanas de una forma sencilla y aplicada a la práctica, analizando las partes del cuerpo que intervienen en su arquitectura y alineamiento.

Filosofía del Yoga (YACEP)

En la formación de Yoguis comprometidos, las enseñanzas de los "Yoga Sutras" y el "Bhagavad Gita" son guías y soportes de gran relevancia. A través del estudio de ambos textos se puede encontrar el camino hacia la Unión descrita por Patanjali, el significado del Yoga.



Puedes tomar los cursos de Anatomía aplicada al Ásana + Iyengar Yoga y Filosofía del Yoga (cursos YACEP de 25 h c/u) por separado, como profundización de tu práctica personal.

Aunque te recomendamos cursar ambos.

Para obtener el registro profesional debes cursar las 200 h de la formación y cumplir los requisitos de Lygia Lima Yoga 108 y Yoga Alliance.

Completar todo el curso requerirá 100% de asistencia y puntualidad, completar todas las tareas y aprobar la evaluación final de conocimientos al final del curso.

La Formación Internacional de Vinyasa Flow Yoga de Lygia Lima de 200 horas es reconocida por Yoga Alliance (RYT/RYS) de los Estados Unidos, que reconoce a los profesionales en todo el mundo



Calendario

Horarios Ciudad de México

Viernes de 6 - 9 pm

Sábados y domingos de 9 am a 12 pm y de 2 a 7 pm

MÓDULO 1:

	Viernes	Sábado	Domingo
Marzo	15, 22	16, 23	17, 24
Abril	5, 12, 19, 26	6, 13, 20, 27	7, 14, 21, 28

**30, 31 de marzo, no hay clase por (Pascua)*

MÓDULO 2:

	Viernes	Sábado	Domingo
Agosto	16	17, 24, 31	18, 25
Septiembre	20	7, 14, 21	1, 8, 15, 22



Requisitos / políticas

- Llenar el formulario de inscripción.
 - 3 años de práctica constante.
 - Edad mínima de 25 años.
- Certificado médico donde manifiestas que tienes una salud física y mental óptima.
- Cada estudiante debe tener sus propios accesorios (props) para el curso: 2 bloques, 2 o 3 mantas o un bolster, 1 cinturón y 1 almohadilla para los ojos.

Aceptamos excepciones. Enviar detalles a lyyoga108@gmail.com

Libros para el curso:

Iyengar, BKS. El Árbol del Yoga.

(De preferencia ya leído para el comienzo de la formación)

Desikashar. El Corazón del Yoga

Arieira, Gloria. El Yoga de la Plenitud



Para la obtención del CERTIFICADO INTERNACIONAL DE YOGA ALLIANCE EN LA FORMACIÓN INTERNACIONAL DE VINYASA FLOW YOGA Y MAESTROS INVITADOS, es imprescindible cumplir con los requisitos solicitados por Lygia Lima para ingresar al curso y:

- 100% de compromiso, presencia y puntualidad en la entrega de las tareas y lecturas solicitadas. En caso de emergencia, será revisado por Lygia Lima y se tendrán que reponer las clases perdidas con tareas adicionales según sea necesario.
- En los encuentros presenciales, el uso del teléfono móvil para fotos o grabaciones está prohibido.
- Al final de la formación se realizará una evaluación con consulta, la cual formará parte de la evaluación personal del alumno durante el curso. Puntualidad, actitud, disciplina, compromiso y conocimiento serán los requisitos más importantes.
- Costo total de la formación cubierto al cierre de la formación.

Al finalizar se otorga un reconocimiento en nombre de LYGIA LIMA YOGA 108, por las 200 horas de asistencia.



Por favor escribe a: lyyoga108@gmail.com o por Whatsapp
[+55 11 96082 5005](tel:+5511960825005) para conocer todos los detalles



LYGIA LIMA
YOGA108