

# ECOSER YOGA 200 h

## BASES, INTEGRACIÓN PERSONAL Y RELACIÓN CONSCIENTE

Formación teórica y experiencial en relación con la comunidad y la naturaleza



*Formación perteneciente a la Escuela y Sistema Holistic EcoYoga*



**ÍNDICE DE CONTENIDOS**



# ESTRUCTURA

## FUNDAMENTOS TEÓRICOS

**Bases que sostienen la comprensión y la práctica del Yoga desde una perspectiva rigurosa y aplicada**

Historia y Filosofía del Yoga, Estilo de Yoga clásicos y contemporáneos, Técnica y Pedagogía de Asanas, Anatomía y Biomecánica del cuerpo, Fundamentos energéticos (chakras, koshas, prana, gunas), Bases de respiración (bandhas, kriyas y pranayama), Regulación del sistema nervioso (relajación, meditación, afirmaciones), Deidades arquetípicas como metáforas

## INTEGRACIÓN Y AUTOCUIDADO

**Espacio donde el conocimiento se vuelve experiencia directa y se adapta a la realidad de cada persona**

Práctica corporal consciente, Autoobservación y reflexión personal, Introducción al Ayurveda y comprensión de la individualidad, Reconocimiento del biotipo, naturaleza interna y momento vital, Adaptación estacional, ritmos y ciclicidad natural, Ecopsicología, Herramientas de autocuidado, Filosofía Ikigai y propósito del Yoga en nuestras vidas

## ENSEÑANZA CONSCIENTE

**Desarrollo de competencias pedagógicas para compartir Yoga de forma sensible y estructurada**

Diseño, estructura y secuenciación de clases, Encontrar tu propia voz y transmitir con el cuerpo, Observación y acompañamiento del alumnado, Ajustes manuales para optimizar la práctica, Adaptación a distintos grupos y necesidades, Progresión y planificación pedagógica, Desarrollo de la confianza docente, Primeros auxilios y soporte vital básico



# ÍNDICE DE CONTENIDOS

## *ASANAS*

- Introducción a las Asanas
- Calentamientos articulares
- Saludo al Sol / Saludo a la Luna
- Posturas de Meditación
- Posturas de pie y equilibrio
- Posturas de flexión lateral
- Posturas de flexión hacia delante
- Posturas de torsión
- Posturas de extensión atrás
- Posturas en suelo
- Posturas de aperturas de caderas
- Posturas invertidas
- Posturas de brazos y equilibrios de brazos
- Posturas restaurativas con soportes

## *ESTILOS DE YOGA*

- Yoga Moderno
- Transmisores del conocimiento indio
- Estilos de Yoga Moderno
- Metodologías Holistic Yoga® - HY

## ***HISTORIA Y FILOSOFÍA DEL YOGA***

- Introducción
- Influencias espirituales en el Yoga Clásico y el Hatha Yoga
  - Proto Yoga
  - Yoga védico con tintes chamánicos
  - Upanishads
  - Período Épico. Ramayana, Bhagavad Gita (Mahabharata) y Puranas
  - Período Clásico. Yoga sutras de Patanjali
  - Período Medieval. Vedanta, Tantra y Hatha Yoga
- Escuelas filosóficas o Dársanas clásicas
- Sendas clásicas del Yoga
- Senderos del Yoga

## ***DEIDADES***

- Introducción
- Deidades védicas
- Deidades post-védicas masculinas
- Deidades post-védicas femeninas

## ***ANATOMÍA PARA YOGUIS***

- Términos generales
- Sistema esquelético
- Sistema muscular
- Sistema miofascial
- Sistema nervioso
- Sistema respiratorio
- Otros sistemas fisiológicos

## ***BANDHAS Y KRIYAS***

- Bandhas
  - Definición
  - Mula Bandha
  - Uddiyana Bandha
  - Jalandhara Bandha
  - Maha Bandha
  - Otros Bandhas
- Kriyas o Shatkarmas
  - Introducción
  - Neti
  - Kapalabhati
  - Tratakam

## ***INTRODUCCIÓN A PRANAYAMA***

- Introducción a la respiración y el Pranayama
- Beneficios de la respiración consciente
- Fisiología del Pranayama
- Prácticas preliminares
- Pranayamas clásicos
- Nociones básicas para la enseñanza del Pranayama

## ***RELAJACIÓN GUIADA***

- Fisiología del estrés
- Fisiología de la relajación
- Ondas cerebrales
- Estados de la conciencia
- Enseñar relajación
- Relajaciones guiadas

## ***MEDITACIÓN***

- ¿Qué es la Meditación?
- Budismo
- Mindfulness
- La Meditación en Yoga
- Neurobiología y Fisiología
- Aspectos esenciales de la Meditación
- La enseñanza de la Meditación
- Técnicas de Meditación
- Meditaciones Guiadas
- Visualizaciones

## ***AFIRMACIONES Y MANTRAS***

- El poder de la palabra
- Afirmaciones en clase de Yoga
- ¿Qué son los Mantras?
- Enseñanza de Mantras
- Algunos Mantras del Hatha Yoga

## ***ANATOMÍA ENERGÉTICA***

- Naturaleza de la Mente (Gunas)
- Las 5 envolturas o Koshas
- Pranas, Movimientos energéticos
- Canales energéticos

## ***CHAKRAS***

- ¿Qué son los Chakras?
- 1er Chakra - Muladhara
- 2º Chakra - Swadisthana
- 3er Chakra - Manipura
- 4º Chakra - Anahata
- 5º Chakra - Vissudha
- 6º Chakra - Ajna
- 7º Chakra - Sahasrara

## ***INTRODUCCIÓN AL AYURVEDA***

- Vínculo Yoga - Ayurveda
- Aportaciones del Ayurveda a un yogui o yoguini
- Historia y Filosofía del Ayurveda
- 5 Elementos y Doshas
- Test de Doshas
- Tips de AyurYoga® HY

## ***BASES DE ECOPSICOLOGÍA***

- ¿Qué es Ecopsicología?
- Origen
- Conexión Naturaleza. El entorno como co-regulador
- Inconsciente y Ser Ecológico
- Psicopatología y Naturaleza
- Ecoestrés, Ecoansiedad, Solastalgia, etc.
- Déficit de Naturaleza y Vitamina N
- Teoría de restauración de la atención
- Investigación Salud - Naturaleza
- Pilares de la Felicidad

## ***ADAPTACIÓN ESTACIONAL***

- Tipos de Yoga Estacional
- Enfoque EcoSer Yoga
- Primavera
- Verano
- Otoño
- Invierno

## ***DESCUBRE TU IKIGAI***

- Definición
- Secotres
- Lo que amo
- Mis dones
- Mi entorno
- Ingresos
- Define tu propósito

## ***LA ENSEÑANZA DEL YOGA***

- La responsabilidad del profesor de Yoga
- La práctica de Yoga
- Cómo comenzar, dirigir y finalizar una sesión
- Clases individuales, grupales uni-nivel y grupales multi-nivel
- Dirección, Guía y Sorporte en clase
- El uso de la Voz
- El uso del Cuerpo
- El uso del cuerpo unido a la respiración (Vinyasa)
- Fomentando la espiritualidad
- Secuenciación
- Ajustes manuales

## ***PAQUETE DE CLASES PRÁCTICAS***

- Posturas de pie, equilibrio, flexiones laterales con apoyo y torsiones
  - Clase 1 / Clase 2 / Clase 3 / Clase 4
- Posturas de aperturas de caderas y flexiones de columna con apoyo
  - Clase 1 / Clase 2 / Clase 3 / Clase 4
- Tonificación abdominal y extensiones de columna I
  - Clase 1 / Clase 2 / Clase 3 / Clase 4 / Clase 5
- Tonificación abdominal y extensiones de columna II
  - Clase 1 / Clase 2 / Clase 3
- Invertidas I
  - Clase 1 / Clase 2 / Clase 3 / Clase 4

## Índice EcoSer Yoga - HEY 2026

- Invertidas II
  - Clase 1 / Clase 2 / Clase 3 / Clase 4 / Clase 5
- Equilibrios de Manos I
  - Clase 1 / Clase 2 / Clase 3 / Clase 4
- Equilibrios de Manos II
  - Clase 1 / Clase 2 / Clase 3 / Clase 4

