

La Formación de Yoga Aéreo de Xana, es fluida, personalizada, para los amantes del conocimiento interior y profundo, que desean ahondar con el corazón, los nuevos espacios, que se experimentan con esta hermosa práctica. Aprendes a secuenciar, tus propias clases, y recibes tablas específicas para practicar y practicar con tus futuros alumnos. Y con el añadido de la revolucionaria aportación del Bowspring como base inspiradora en muchas de las series. A continuación de detalle parte del programa, ya que hay muchas más cosas que abordamos que te las contamos día a día en tu periodo formativo.



## **PROGRAMA DE FORMACIÓN DE YOGA AEREOXANA, Y BOWSPRIING**

### **1ª Parte**

- Entrega de Material Didáctico (Dossier y Columpio)
- Introducción a "Los Principios básicos del Yoga"
- Instalación , demostración y aprendizaje del funcionamiento del columpio de yoga
- Iniciación al Bowspring ( no incluida en el manual) pero si toda la práctica
- Utilización segura del Columpio de Yoga:
- ¿Para qué utilizo el columpio de yoga?
- Precauciones importantes: ¿Quién no puede hacer yoga en el columpio?
- El enraizamiento: alineación interior y exterior del cuerpo físico.
- Iniciación a los calentamientos con el columpio de yoga y el cuerpo en contacto con el suelo:

- De pie
- Calentamiento de rodillas
- Sentado
- Rotaciones de tronco
- Levantamiento y estiramiento de piernas
- Inclinación y elevación pélvica.
- En posición prona.
- Conocimientos básicos de Fisioterapia: Estudio de las patologías más comunes a nivel de la columna vertebral.
- ¿Cómo entrar y salir de las posturas 1 en el columpio?
- Estudio de las posturas de yoga de pie
- Estudio de Pranayamas: Murcha pranayama y Sufimata pranayama.

### 2ª Parte

- ¿Cómo entrar y salir de las posturas 2 en el columpio?
- Suryanamaskar básico
- Estudio de las posturas de yoga sentado
- Estudio de las posturas de yoga pronas
- Secuencias Terapéuticas:
- Yoga suave I
- Yoga suave II
- Yoga para la flexibilidad I
- Yoga para la flexibilidad II
- Practicar con la conciencia de los chakras
- Estudio de pranayama: kapalabhati en aéreo
- Shavásana en aéreo

### 3ª Parte

- ¿Cómo entrar y salir de las posturas 3 en el columpio?
- Estudio de las posturas de yoga supinas
- Estudio de las posturas de yoga invertidas
- Rutinas de Hatha Yoga aplicadas al columpio:
- Sesión matinal (de 35 a 45 minutos)
- Sesión de equilibrio y concentración.
- Secuencias Terapéuticas: Problemas lumbares y Aliviar la ciática
- Secuencias más avanzadas.

### 4ª Parte

- Estudio de Pranayamas: Shitali pranayama y Brahmari y Ujjayi y Kriyas.
- Práctica de Inversiones Aéreas.
- Rutinas de Hatha Yoga aplicadas al columpio:
- Sesión vespertina (de 25 a 30 minutos)
- Secuencia Terapéutica: Estimular la Energía

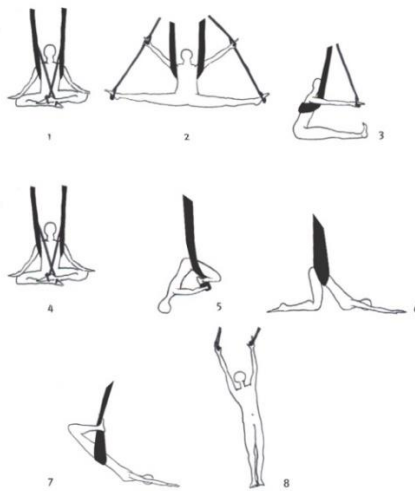
- 7 Series de Nivel medio aplicados a los 7 chakras
- Hatha Yoga Terapéutico:
- Utilización de Accesorios con el columpio: cinturones, bloques y mantas para mejorar la flexibilidad, la concentración y el apoyo en la ejecución de las posturas, para las lesiones más comunes de la columna vertebral.

### 5ª Parte

- Yoga en Pareja en el columpio
- Masaje Terapéutico en posturas Invertidas.

Y aparte incluye, 10 prácticas con mis alumnos en las clases regulares y si se escoge la opción de viernes y sábado,(que se especifica más adelante) una clase cada Sábado con mis alumnos alternando Bowspring en el suelo un sábado y otro Bowspring con Yoga Aéreo para que experimenten en directo.

### Muestra de una de las secuencias del Manual:



### TALLERES FORMATIVOS INTRODUCTORIOS, EN MODALIDADES INTENSIVAS EN FINES DE SEMANA

Precio 195 € sin columpio (con columpio 275€)

Reserva de plaza: 95€

Nuestros columpios son de un material diferente al habitual, no se clavan en las caderas y no resbalan.

## FECHAS

### 1. Modalidad en Marzo

#### 15 al 17 Marzo

Viernes: 17.00-20.00h

Sábado y Domingo: 9.00- 14.00h

### 2. Modalidad en Abril (antes de Semana Santa)

#### 12 al 14 Abril

Viernes: 17.00-20.00h

Sábado y Domingo: 9.00- 14.00h

### 3. Modalidad en Mayo

#### 3 al 5 Mayo o del 24 al 26

Viernes: 17.00-20.00h

Sábado y Domingo: 9.00- 14.00h

## Formación completa, de Yoga Aéreo a elegir de Marzo a Agosto 2019:

Si has realizado los talleres introductorios pueden acoplarte al resto de la Formación y se te descuenta el importe abonado de los mismos.

-Con 36 horas de enseñanza incluidas 10 prácticas con mis alumnos , columpio y manual incluido y trabajo para casa

-Precio total: 650€ un mes antes de la formación 595€, dos meses antes 570€)

-Reserva de plaza 170€

Modalidades para realizar la Formación: con opción a modificación de fechas y por determinar con el grupo la muestra del examen práctico y las prácticas en la escuela.

### 1. Modalidad en Marzo

Viernes 1: 17.00-20.00

Domingo 3: 16.00-21.00

Martes 5: 9.00-14.00

Viernes 8: 17.00-20.00

Sábado 9: 9.00-14.00

Viernes 15: 17.00-20.00h

Sábado 16: 9.00-14.00h

### 2. Modalidad Marzo –Abril, más intensiva

**Marzo:** Sábado 30: 9.00-14.00h

**Abril:** Viernes 5: 17.00-20.00

Jueves 18/ Viernes 19/ Sábado 20/ Domingo 21/: 9.00-14.00

Viernes 26: 17-20.00

### 3. Modalidad Intensiva Mayo

Viernes 3 y 17: 17.00-21.00

Sábados 4 y 18 /Domingo 5 y 19: 8.30-14.30

**4. Modalidad Intensiva Junio**

Viernes 14 y 21: 17.00-21.00

Sábados 15 y 22 y Domingo 23: 9.00-14.00

**5. Modalidad Intensiva Julio**

Viernes 12 y 19: 17.00-21.00

Sábados 13 y 20 y Domingos 14 y 21: 9.00-14.00

**6. Modalidad Agosto**

**1 al 5 de agosto y prácticas con alumnos en Septiembre**

Horarios: 9.00-14.00

**7. Modalidad Septiembre**

Viernes 6, 13, 20, 27: 17.00-20.00

Sábados 7,14, 21,28: 9.00-14.00h

**CONTACTO:**

Cristina Mantecón Santana

Curriculum: en <https://xanayoga.es>, en la página de profesores

Teléfono: 690 112 216

**En la Escuela Xana Yoga de Santa Cruz**

C/ Anselmo Benítez 1, planta 1(esquina con Rambla de Pulido)

CP: 38202

