



# **200-HORAS DE FORMACIÓN DE PROFESORES EN ASHTANGA VINYASA YOGA**

**Programa en ESPAÑOL impartido en el Sur  
de Goa, India**



[VISIÓN GENERAL](#)

[DETALLES DEL CURSO](#)

[HORARIO DIARIO](#)

[FECHAS Y TARIFAS](#)

[CÓMO RESERVAR Y APLICAR](#)

[ALOJAMIENTO](#)

[ACERCA DE SAMPOORNA](#)

[SOBRE LA PLAYA DE AGONDA](#)

[PREGUNTAS FRECUENTES](#)

## **VISION GENERAL**

Nuestro Curso de 200 horas de Formación de Profesores de Yoga está diseñado para darte los conocimientos, habilidades y confianza necesarios para poder enseñar y dirigir clases basadas en la primera serie de Ashtanga Yoga y en el estilo Vinyasa Flow. Esta experiencia de formación con nosotros se trata tanto de profundizar en tu propia práctica e individualidad como de adquirir las habilidades para enseñar a otros. Creemos realmente en que tu propia experiencia, tus características personales y tus habilidades desarrollarán tu estilo personal como futuro profesor(a) de Yoga.



### **Ashtanga & Vinyasa Flow**

Nuestro Curso de 200 horas de Formación de Profesores de Yoga está basado en las enseñanzas de las “8 ramas del Ashtanga Yoga” no solo en la práctica de Asanas. Hacemos mucho énfasis en los Yamas, Niyamas, Pranayama (técnicas de respiración), técnicas de meditación y también en mindfulness (atención plena). Este currículum integral de Yoga también incluye la filosofía basada en los Yoga Sutras, el estilo de vida, la dieta, la ética yogui, anatomía y fisiología para todos los profesores y practicantes, entre otros temas relacionados con la práctica de llevar una vida equilibrada. Somos poco ortodoxos y abiertos en nuestro enfoque hacia el yoga, así que te recomendamos a que incorpores tu propia creatividad, intuición y experiencias espirituales en tu estilo de enseñanza.

No seguimos ninguna religión ni ningún esquema predeterminado en nuestros cursos. Creemos que cada alumno es único, y así debe ser también su estilo y manera de enseñar como futuro profesor.

Al final del curso, estarás preparado para poder practicar tú solo la primera serie de Ashtanga Yoga, para dar clases basadas en este estilo de Yoga y para poder crear secuencias variadas y diferentes de Vinyasa Flow.

Durante el curso aprenderás también otros estilos de Yoga y su práctica como el Yin Yoga, el Yoga Restaurativo, etc., y de esta forma podrás desarrollar los conocimientos y los beneficios de otras tradiciones en el yoga.

### **Profundiza tu práctica**

Al asistir a la Curso de 200 horas de Formación de Profesores de Yoga de Sampoorna, podrás:

- Aprender a enseñar y practicar una amplia gama de asanas de yoga.
- Experimentarás cómo aprovechar los beneficios físicos, emocionales, energéticos y espirituales de las asanas de yoga.
- Aprender las alineaciones adecuadas y correctas para cada persona.
- Explorar las modificaciones y variaciones de los asanas más comunes.
- Aprender y practicar el arte del ajuste manual.
- Comprender los conceptos básicos de la anatomía funcional aplicados a la práctica del yoga.
- Experimentar y practicar diferentes técnicas de Pranayama (técnicas de respiración) y meditación.

### **Lo esencial de la anatomía**

Nuestras clases de anatomía funcional aseguran una comprensión de los músculos y huesos clave involucrados en la práctica de asanas, así como sus beneficios y contraindicaciones para la salud. Ponemos una especial atención en el entrenamiento analítico, la anatomía muscular y esquelética y en las limitaciones y diferencias individuales. Las clases de anatomía práctica están especialmente diseñadas para ser el eje central de las clases de ajustes y alineamiento.

## **El arte de enseñar**

*"La mejor manera de aprender es enseñar" - Frank Oppenheimer*

Nuestro Curso de 200 horas de Formación de Profesores de Yoga te ayudará a profundizar tu conexión con tu ser interior, tus emociones, sentimientos y pensamientos. Este proceso te permitirá enseñar desde el corazón y desde la experiencia personal en lugar de solo desde la memoria y las palabras. Nuestro programa de capacitación para profesores de yoga es un curso de capacitación práctica diseñado para ayudarte a convertirte en un profesor de yoga seguro y efectivo para todos los niveles de estudiantes. Al finalizar el curso, podrás impartir clases de yoga a nivel intermedio con seguridad y confianza.

Ya que te ofrecemos un enfoque práctico, tendrás muchas oportunidades para que enseñes. Desde el primer día, comenzarás a enseñar uno a uno y luego avanzarás hacia la enseñanza de grupos más grandes hacia el final del curso.

Aprenderás los principios de la secuenciación para crear secuencias de Vinyasa Flow basadas en un tema elegido. Tendrás mucha orientación sobre cómo mejorar tus habilidades de enseñanza y cómo planificar y estructurar una clase.

También tendrás oportunidades regulares para practicar ajustes manuales durante las clases, siempre supervisado por los profesores y apoyado por los profesores asistentes.

### **Este curso es para ti, si:**

- Has practicado yoga de forma intensiva y continua, y quieres pasar al siguiente nivel.
- Quieres aprender cómo obtener armonía entre cuerpo, mente y alma.
- Quieres profundizar tu práctica personal de asanas y meditación.
- Deseas aprender y practicar en un entorno compasivo y no competitivo pero desafiante.
- Estás buscando un enfoque integral, seguro, bien estructurado, anatómicamente preciso e intuitivo.
- Deseas explorar el Yoga a un nivel de conciencia más sutil y profundo.
- Tienes un fuerte deseo y ganas de compartir este arte de vivir con otros.
- Estás listo para aprender yoga más allá de las asanas.

## Titulación

Con nuestro curso obtendrás la certificación de 200 horas convalidable para registrarse con Yoga Alliance Profesional UK y Yoga Alliance USA.



## DETALLES DEL CURSO

## Profesores



**Sudhir Ponugupati (Sudhir Rishi)**

Director del Departamento de Enseñanza de Sampoorna Yoga, India

Sudhir ha estado inmerso en el mundo del Yoga, Meditación, Filosofía y Ayurveda de forma constante durante los últimos 23 años. También vivió como monje durante 8 años. Ha enseñado a cerca de 85 grupos de las formaciones de profesores de 200 y 300 horas en inglés, enseñando a unos cuantos miles de estudiantes de todas partes del mundo. Durante el curso de formación de profesores en español, Sudhir estará conduciendo conversatorios –llamados Satsangs- dos noches por semana, y serás cordialmente bienvenido(a) a estas reuniones. (Por favor, observa que los Satsangs son conducidos únicamente en inglés y no se ofrecerá traducción simultánea. Sudhir no enseñará directamente en el curso en español.)



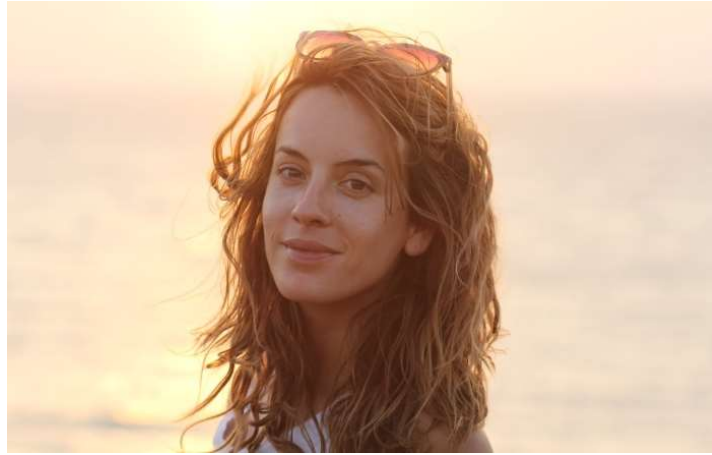
**Carla Bliss**

En 2014 el yoga le ayudó a encontrarse a sí misma, sanar y coger fuerzas para dejar aquello que no le aportaba felicidad y empezar de cero. En ese momento se dio cuenta de que su misión era ayudar a otros a sanar a través del yoga y a descubrir lo que quieren de la vida.

Tenía 29 años cuando decidió cambiar su vida. Lo dejó todo por lo que sabía era su camino: el yoga. Viajó a Rishikesh para formarse como profesora de yoga, pasó dos meses en India nutriéndose y volvió con el corazón pleno y un lienzo en blanco que pintar.

Decidió ir a vivir con su madre; tenía que volver a sus raíces. Todo árbol necesita unas raíces fuertes para llegar alto. No tenía ni idea de lo que la vida le deparaba, lo único que tenía claro es que se dedicaría al yoga. Y así lo hizo, Carla y su madre fundaron Yoga House Mallorca. Creció lento pero seguro. Empezó dando una clase a la semana y ahora, casi cinco años después, imparte tres o cuatro clases al día.

Carla da clases de Vinyasa, Hatha y Yin; imposible escoger un sólo estilo, los ama todos. También da clases de Meditación y Chakra Yoga. Ha asistido a varios talleres con Meghan Currie, Kino McGregor, Dylan Werner, Briohny Smith & Dice Lida-Klein, Simon Park, Mirjam Wagner & David Lurey y Flor Mompo entre otros. Obtuvo YTTC *200h Hatha-Vinyasa* en Rishikesh y *300h Ayurveda y 5 Elementos* en Goa.



**Meritxell Martorell**

Meritxell es profesora de yoga, periodista y viajera. Tras dar la vuelta al mundo y trabajar como periodista freelance en distintos países, en el año 2011 descubrió la práctica del yoga. Esta disciplina le ayudó a encontrar un poco de paz y equilibrio en su ajetreada vida y sus múltiples viajes. Su primera formación fue en el 2012 en el sur de India (200h Ashtanga TTC). Siguió formándose y haciendo distintos talleres en Tailandia y empezó a impartir clases de forma esporádica en España. Siguió combinando su carrera de periodista con la del yoga; en el 2015 volvió a la India para seguir formándose como profesora y cursó su 300h TTC en Sampoorna Yoga.

Desde entonces, y tras 60 países visitados, Meritxell ha estudiado casi 1000 horas de yoga y ha impartido clases en distintas escuelas del mundo y con distintos colectivos. Ha trabajado como profesora de yoga con refugiados, mujeres maltratadas, personas de la tercera edad, gente con adicciones y niños en orfanatos. El yoga es para ella una práctica que debería llegar a cualquier persona, especialmente a los colectivos más vulnerables. Sus clases son un reflejo de su personalidad: dinámicas, sencillas y energéticas.



**Temjana Popovska (Temy)**

Temy acudió a su primera clase de yoga hace más de 15 años y al instante se enamoró de la práctica. Cuando comenzó no tenía idea de que algún día se convertiría en su trabajo y como éste llenaría su corazón de incondicional alegría.

Su práctica de yoga fue inicialmente inspirada como un método en el tratamiento de la escoliosis, condición que le fue detectada a una edad temprana. Durante los primeros 7 años enfocó su práctica en el tradicional Hatha Yoga, en el único estudio de Yoga disponible en su país natal, Macedonia. Allí dio sus primeros pasos desarrollando las costumbres de meditar, practicar pranayama y mover el cuerpo con las asanas.

En 2014 dejó su carrera de periodismo y se mudó a Dubai para convertirse en tripulante de cabina. Allí se inició en la práctica tradicional de Ashtanga y desde entonces se convirtió en su práctica personal. Su trabajo le permitió viajar por el mundo y pudo participar de clases y talleres de Ashtanga en diferentes países.

Aceptando “el tapas” y saliendo de su zona de confort, fue en uno de sus viajes a India cuando decidió que dejaría su trabajo y empezaría una nueva vida como profesora de Yoga. Después de varios meses de intensa búsqueda se decidió por Sampoorna Yoga donde obtuvo su certificación YA 500hr en Ashtanga y Vinyasa.

En 2017 se mudó en Valencia, España con su marido y en su primera semana de arribo comenzó con su primera experiencia dando clases. A través del yoga logró aprender el idioma castellano y a conectarse con la cultura local.

Sus clases se basan en la Serie Primera de Ashtanga con enfoque en la alineación. Son divertidas y enérgicas e inspiran a sus estudiantes a descubrir el niño interior que llevan dentro, practicando con alegría y manteniendo una sonrisa en el rostro que perdure hasta la siguiente práctica.



## **La práctica**

- *Ashtanga Yoga*: Introducción e historia de la Primera Serie de Ashtanga Yoga y los cuatro elementos del Ashtanga: Vinyasa, Respiración Ujjayi, Bandhas y Dhristi. Practicarás la Primera Serie tres veces por semana.
- *Vinyasa Yoga*: las secuencias dinámicas se practican de cuatro a cinco veces por semana; así como principios de secuenciación, y diseño y enseñanza de clases de Vinyasa.
- *Otros estilos de yoga*: También podrás practicar otros estilos de yoga como: Yoga en parejas/grupos, yin y yoga restaurativo.

## **Talleres de alineación y ajustes**

Durante las dos primeras semanas del curso, recibirás un taller diario de dos horas centrado en las técnicas de alineación y ajustes para las posturas principales de la Primera Serie de Ashtanga Yoga y algunas otras posturas más avanzadas. Estos talleres también incluirán modificaciones, variaciones avanzadas, uso adecuado de accesorios, posturas avanzadas (balances de brazos, flexiones de espalda, inversiones, entre otras) y práctica regular de ajustes manuales.

## **Práctica de enseñanza**

Comenzarás a enseñar desde el principio del curso y enseñarás al menos siete veces durante todo el curso, comenzando con el formato de uno a uno para enseñar a grupos más grandes hacia el final del curso. Recibirás retroalimentación de tus profesores y de tus compañeros de clase, para ayudarte a mejorar y encontrar tu propia voz y estilo únicos como profesor.

## **Metodología y técnicas de enseñanza**

Durante nuestro curso, aprenderás sobre los principios de demostración, observación, asistencia y corrección, instrucciones verbales, estilos de enseñanza, las cualidades de un maestro, proyección de voz, presencia en el piso, planificación y estructuración de una clase, alineación y ajuste práctico. tratar las lesiones y las precauciones de seguridad, los aspectos comerciales de la enseñanza del yoga, la ética y mucho más.

## **Pranayama y Meditación**

Aprenderás y practicarás diferentes técnicas de respiración y meditación todos los días durante todo el curso.

## **Filosofía**

Recibirás alrededor de catorce clases de filosofía del yoga. Diez son obligatorias y las otras cuatro, también conocidas como Satsangs, son opcionales. Los Satsangs son clases de filosofía abiertas e interactivas en las que puedes hacer preguntas relacionadas con la espiritualidad, la meditación o cualquier otra consulta relacionada con tu búsqueda espiritual.

- Significado del yoga, conceptos, historia.
- Cuatro caminos de yoga (Jnana, Raja, Bhakti, Karma Yoga)
- Hatha yoga, Nadis (canales de energía), Chakras, kundalini
- Vedas y seis sistemas de filosofía india.
- Ashtanga yoga (Raja Yoga): objetivo del yoga, modificación de la mente, disposición mental, significado de OM, las ocho ramas del yoga, Kriya yoga, Samyama yoga, Samadhi (iluminación)
- Mudras, Bandhas y Kriyas: Introducción, diferentes tipos, práctica y su integración con la meditación.
- Obstáculos en el camino del yoga y medios para superarlos.
- Conceptos de Gunas (Satva, Rajas, Tamas) y sus aplicaciones en la vida cotidiana. Efectos de los alimentos en Gunas.
- Estilo de vida y ética para un practicante de yoga y profesor.

### **NOTA:**

- *Los Satsangs se realizan solo en inglés y NO habrá traducción de estas clases. Eres más que bienvenido a asistir a estas reuniones como parte de tu experiencia en Sampoorna Yoga, pero no son parte de tu programa de estudios.*

## **Anatomía**

- Conceptos básicos de anatomía funcional y fisiología relacionados con el movimiento.
- Aplicación de los principios anatómicos a la práctica del yoga (mecánica de las asanas, sus beneficios y contraindicaciones, patrones saludables de movimiento, etc.)
- Anatomía práctica con un mayor énfasis en el sistema esquelético, el sistema muscular, el tejido conectivo, el sistema nervioso y los movimientos de las articulaciones principales del cuerpo.
- Diferencias musculares y esqueléticas, es decir, compresión, tensión y proporción y teoría de la orientación.
- Estudio de diferentes regiones del cuerpo: pie, rodilla, cadera, columna vertebral y hombro.

## **El negocio del Yoga**

En esta clase, tus profesores van a guiarte para ayudarte a desarrollar tu carrera como profesor de yoga, crear tu propio estudio, escuela o centro de retiros, estrategias de marketing, publicidad y relaciones públicas, así como la ética en el negocio del Yoga.

### **HORARIO DIARIO**

#### **Ejemplo de la agenda diaria**

06.30 - 08.30: Práctica de asanas  
08.30 - 08.45: Té  
08.45 - 10.00: Cantos, Pranayama y Meditación  
10.00 - 11.00: Desayuno  
11.00 - 13.00: Filosofía / Anatomía  
13.00 - 14.30: Almuerzo  
15:00 - 16:45 Talleres sobre Alineación, Ajuste, Técnicas, prácticas de enseñanza.  
16:50 - 17:00: Té  
17.00 - 18.00: Práctica de asanas / técnicas de enseñanza  
18.00 - 19.00: Talleres de posturas avanzadas (dos veces por semana)  
19:00 - 20.00: Cena  
19:45 - 21.00: Satsang (dos veces por semana)

\* Los sábados las clases terminarán a la 1.00 pm. Los domingos serán de descanso y de estudio personal.

\*\* El horario diario está sujeto a cambios durante el YTT.

### **FECHAS Y TARIFAS**

El curso en español se realizará en las siguientes fechas:

<b>Fecha de inicio</b>	<b>Fecha de finalización</b>	<b>Estado de admisión</b>
26 noviembre, 2019	19 diciembre, 2019	CERRADO
13 abril, 2020	6 mayo, 2020	Abierto para inscripciones
24 noviembre, 2020	17 diciembre, 2020	Abierto para inscripciones

### **Tarifas y alojamiento**

- Los precios están en Euros e incluyen los impuestos correspondientes.
- Ofrecemos un **descuento por reserva anticipada de €100**, si se reserva el curso con al menos un mes de antelación.

**Habitación COMPARTIDA:** € 2300 (por persona)\*

**Habitación INDIVIDUAL:** € 2700\*

\* Para obtener más información sobre las opciones de alojamiento en cualquiera de nuestras instalaciones (Zen, Sampoorna, Anaya, Shivalay), consulta la sección "Sampoorna Yoga Village" a continuación.

***\*Información importante:***

1. INCLUIDO: Todos nuestros paquetes incluyen la matrícula, todas las comidas, bocadillos, café, té y agua filtrada gratis. NOTA: No hay cena los sábados y no hay comida los domingos a menos que la escuela lo anuncie específicamente o si es el día de tu reunión de bienvenida o el primer / último día del curso.
2. NO INCLUIDO: Viajes, traslados al aeropuerto, visa, seguro y cualquier otro gasto relacionado al viaje. (Los traslados al aeropuerto cuestan aproximadamente 30 euros por trayecto, y se pueden coordinar directamente con Sampoorina, y cancelarlos en efectivo).
3. REUNIONES DE BIENVENIDA: Generalmente se llevan a cabo entre las 4 y 5 de la tarde del día anterior a la fecha de inicio del curso y se sigue con una cena de bienvenida a las 7:00 pm. Lee detenidamente las instrucciones que se te enviarán por correo electrónico una vez que hayas reservado el curso elegido.
4. REGISTRO: de 2pm en adelante, un día antes de la fecha de inicio del curso que elegiste.
5. SALIDA: antes de las 10.00 am del día posterior a la fecha de finalización del curso que seleccionaste.
6. DEPÓSITO: El depósito inicial de 400 euros es estrictamente no reembolsable e intransferible, en cualquier caso.
7. CUOTA DEL CURSO: Si ya pagaste la tarifa completa del curso, podrías solicitar un reembolso (menos el depósito de 400 Euros + gastos de transacción) tres meses antes de la fecha de inicio del curso. Después de este tiempo, los reembolsos y cancelaciones no son posibles.
8. ALOJAMIENTO: En la medida de lo posible, te proporcionaremos el alojamiento solicitado, sin embargo, nos reservamos el derecho de realizar cambios si es necesario debido a circunstancias imprevistas.

**CÓMO RESERVAR E INSCRIBIRTE**

1. Completa el formulario de solicitud en línea:  
<https://www.sampoornayoga.com/apply/>. (Aunque este es un curso en español, necesitamos tu formulario de solicitud en inglés debido a los procedimientos administrativos internos. Pedimos disculpas por cualquier

inconveniente que esto pueda causar y agradecemos tu comprensión). Si no recibes una respuesta dentro de 24 horas después de completada la aplicación, por favor envía un correo electrónico a: [apply@sampoornayoga.com](mailto:apply@sampoornayoga.com).

2. Si eres aceptado en el curso, deberás pagar un depósito de 400 € a través de PayPal para confirmar su reserva (otras opciones de pago están disponibles). Tu plaza en el curso se confirmará solo al recibir el depósito.
3. El saldo pendiente se deberá hacer en efectivo a tu llegada a Sampoorna Yoga. En caso de que elijas pagar electrónicamente, tarjeta de crédito o transferencia bancaria, los gastos por transacción correrán por tu cuenta.

### **ALOJAMIENTO**



### **SAMPOORNA YOGA VILLAGE**

Los 25.000 metros cuadrados de Sampoorna Yoga Village se encuentran a menos de un minuto a pie de la playa Agonda. Esta hermosa playa es conocida por su ambiente tranquilo y sereno, y está considerada como una de las mejores playas de Goa e incluso de India.

Nuestro resort incluye 43 cabañas y 14 habitaciones; seis estudios de yoga (shalas) al aire libre, rodeados de cocoteros, anacardos y palmeras, algunos ofrecen una fascinante vista al mar, mientras que otros están ubicados en medio de jardines, rodeados de exuberante vegetación y coloridas flores.

El resort se encuentra apartado de la carretera principal, pero a solo un minuto a pie de la playa, ubicado en medio de un bello entorno natural que te permitirá relajarte y disfrutar de la naturaleza tropical, mientras te mantienes libre de cualquier perturbación externa, ruidos y visitantes. Es un espacio seguro y acogedor en el que realmente puedes escapar y que te permitirá el autodescubrimiento.

Nuestro resort de Yoga cuenta con todos los servicios necesarios, incluyendo: áreas de descanso y comedores, Wi-Fi, columpios, una pantalla de TV, generador de emergencia, guardias de seguridad 24/7 y cámaras de CCTV en todas las instalaciones. El agua caliente se suministra a través de calentadores solares; además, reciclamos y recolectamos desechos orgánicos para alimentar a los animales locales. Nuestro espacio ha sido diseñado para alinearse con nuestros propósitos y valores más amplios, respetando el medio ambiente y cuidando a todos los seres vivos. (Ten en cuenta que los apagones eléctricos son muy comunes en esta área, y aunque contamos con generador de emergencia, el WiFi y la electricidad en las habitaciones pueden ser irregulares e inconstantes)



*Zen*



*Shivalaya*



*Anaya*

## **ZEN | SHIVALAYA | ANAYA**

Además de Sampoorna Yoga Village, contamos con cabañas y habitaciones en tres facilidades aledañas. Todas son espaciosas, bien ventiladas, y cuentan con baño privado, WiFi, cómodas camas con colchón de muelles de muy alta calidad, mosquiteras, edredones, sábanas blancas, armarios grandes y toallas.

Los baños están equipados con inodoro de estilo occidental y ducha de agua caliente (alimentado por un calentador solar). Brindamos servicio de limpieza de las habitaciones y los baños dos veces por semana, o más si así se solicita. También ofrecemos papel higiénico, ropa de cama, toallas de baño y toallas faciales.

*Para tu comodidad, ofrecemos servicio de lavandería a un precio razonable.*

## Alimentación



En nuestro restaurante encontrarás una amplia variedad de exquisitos platos veganos y vegetarianos (y algunas opciones libres de gluten) con el sabor y las especias de la cocina india. Toda nuestra comida se prepara con amor, cuidado y limpieza; nuestras verduras y frutas se lavan con agua filtrada y cada plato representa la pasión que sentimos por la comida.

(Si tienes alguna limitación dietética, por favor, infórmalos a tu llegada; haremos todo lo posible por ayudarte en lo que esté a nuestro alcance.)

Mira a continuación una muestra de nuestro menú:

**DESAYUNO:** gachas de avena, muesli, pan integral, frutas tropicales y de temporada, té de hierbas, café, leche, yogur, etc. Y un desayuno tradicional indio, diferente cada día.

**ALMUERZO y CENA:** tradicional comida vegetariana india –con opciones veganas y libres de gluten- además de ensaladas saludables

**TEA BREAKS:** Disfrutarás de té de hierbas, frutas y galletas dos veces al día. El té de hierbas también estará disponible durante las comidas principales.

**AGUA FILTRADA:** Hay agua filtrada gratis ilimitada disponible todo el tiempo.

También podrás preparar té y café en cualquier momento en la cafetera instalada en el restaurante principal.



## **SOBRE SAMPOORNA**



### **¿Por qué elegir SAMPOORNA YOGA?**

Somos una escuela de yoga arraigada en la tradición yóguica india. Tenemos muchos años de experiencia –de renombre internacional- en el entrenamiento de yoga para estudiantes de todo el mundo.

"Sampoorna" es una palabra sánscrita que significa "completo", "total" o "absoluto". Nuestro nombre, "Sampoorna", refleja verdaderamente lo que pretendemos brindar a nuestros estudiantes a través de nuestras enseñanzas y el entorno escolar. Este tema de totalidad e integridad se lleva a la práctica en las clases 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 una enseñanza de yoga excepcional y completa para ayudarte a profundizar en tu práctica.

Sampoorna Yoga cuenta con un equipo dedicado y comprometido de experimentados profesores de yoga que han estudiado, practicado y compartido sus conocimientos durante más de 20 años. Todos nuestros maestros son progresivos en su enfoque; reconocen y aprecian la necesidad de formación que, aunque está arraigada en la tradición, prepara a los futuros maestros para triunfar en el mundo actual del yoga. Nuestros profesores han estudiado con varios expertos y provienen de diferentes orígenes y disciplinas yóguicas, tales como; Ashtanga, Hatha, Iyengar, Vinyasa, Kundalini y Yin, por nombrar algunas.

En Sampoorna Yoga contamos con cursos de formación, y clases para acomodar a una amplia variedad de intereses, horarios y presupuestos. Desde nuestros cursos de formación de profesores de renombre mundial hasta nuestras clases de yoga rejuvenecedoras, aquí puedes encontrar tu lugar. Cualquiera que sea la opción que elijas, te garantizamos que profundizarás tanto tu práctica como tu comprensión del yoga durante tu estancia en Sampoorna.

Valoramos mucho el hecho de tener el espacio perfecto para que profundices en tu práctica. La ubicación de nuestra escuela, nuestros shalas, nuestras opciones de alojamiento y nuestros espacios comunes han sido diseñados para darte la oportunidad de aprender, colaborar y crecer dentro de tu práctica de yoga. Creemos que un entorno hermoso y cercano a la naturaleza es el más propicio para las buenas prácticas y el aprendizaje. Sampoorna Yoga ofrece un santuario no competitivo para que cultives la quietud y la conciencia necesarias para progresar en tu viaje de yoga.

Sampoorna Yoga es un lugar de felicidad, energía y vitalidad. Es un lugar para cultivar quietud, conciencia y recreación personal. Ofrecemos un santuario para inspirarte, desarrollar, profundizar y caminar a lo largo de tu camino en el yoga.

**Somos una escuela certificada por las organizaciones de yoga más reconocidas en el mundo**

Los cursos de formación de profesores de Sampoorna Yoga están certificados por la Yoga Alliance, USA y por la Yoga Alliance Professional, Reino Unido.



## **Nuestra Misión**

Llevar la formación de profesores de yoga de la más alta calidad a los estudiantes de todo el mundo. Creemos que la práctica del yoga puede beneficiarte no solo a ti, sino también al mundo que nos rodea, por lo que nos comprometemos a facilitar y compartir la práctica del yoga como estilo de vida.

## **Nuestra Filosofía**

Creemos que el yoga es mucho más que el ejercicio o la práctica de posturas (asanas). En Sampoorna, nuestro objetivo es promover el yoga en su "plenitud", centrándonos en las ocho ramas del Ashtanga Yoga por igual, no solo en el aspecto físico. Enseñamos yoga como un estilo de vida que enfatiza la importancia de compartir, la compasión, la contemplación y la evolución.

## **Nuestro Compromiso**

Estamos comprometidos a proporcionar la formación para profesores de yoga más completa, impartida por experimentados profesores de yoga en el ámbito mundial. Juntamos a los mejores profesores, ubicaciones y los métodos de enseñanza más relevantes para asegurarnos de que te conviertas en el mejor maestro de yoga que puedas ser.

## **Nuestra Promesa**

Prometemos proporcionar un santuario yóguico para que puedas inspirarte, desarrollarte, profundizar y caminar en tu viaje de yoga.

## **Nuestros Valores**

Valoramos mucho el hecho de tener el espacio perfecto para que profundices en tu práctica. Sampoorna Yoga es un lugar de felicidad, energía y vitalidad. Es un lugar para cultivar la quietud, conciencia y recreación personal. Ofrecemos un santuario no crítico, no dogmático y no competitivo para la inspiración, el autodesarrollo, el autodescubrimiento y el crecimiento. Creemos que un hermoso entorno cercano a la naturaleza es el más propicio para la práctica y el aprendizaje del yoga.

## **SOBRE LA PLAYA DE AGONDA**



Sampoorna Yoga está ubicada en la playa de Agonda, localizada en el sur de Goa. Agonda, un tramo de 3 kilómetros de arena blanca, es conocida como una de las playas más hermosas, aisladas, serenas, y tranquilas de la India, y está clasificada como una de las mejores playas de Asia. Cubierta con palmeras y agua clara, Agonda es una bahía encantadora, limpia, verde y protegida.

Afortunadamente, Agonda también es la única playa en Goa donde no se permiten vendedores ambulantes y masajistas en la playa, por lo que realmente puedes relajarte y descansar sin ser molestado. Se encuentra lo suficientemente alejada de las estaciones de trenes y autobuses, como para evitar a los turistas que viajan solo por un día, manteniendo el ambiente tranquilo y sereno, incluso los fines de semana y los períodos de vacaciones como Navidad y Año Nuevo. En Agonda no hay clubes nocturnos, hoteles comerciales ni resorts, aunque aquellos que quieran experimentar la escena de la fiesta pueden hacerlo a solo 7 km de distancia, en la playa de Palolem. Agonda es la playa perfecta para descansar, tomar el sol, nadar y meditar, y con sus costas orientadas al oeste también podrás experimentar algunos de los atardeceres tropicales más extraordinariamente bellos que el subcontinente tiene para ofrecer.

La playa Agonda se encuentra a 70 km del aeropuerto de Goa en Dabolim, a 40 km de la estación de tren principal de Goa, Madgaon; a 10 km de la estación de tren local de Canacona, y a 7 km de las otras dos playas principales de Goa, Palolem y Patnem.

## Amenidades en la playa



En Agonda, encontrarás muchos puestos para rentar scooters y bicicletas. También, hay muchos taxis y rickshaws disponibles para hacer viajes locales y para recoger / dejar en el aeropuerto. Agonda tiene muchos cibercafés, puntos de cambio de moneda, agencias de viajes y un cajero automático. También encontrarás más de siete cajeros automáticos que aceptan todas las tarjetas bancarias internacionales disponibles a 7 km de distancia, en el mercado de Canacona. Asimismo, puedes retirar dinero usando tu tarjeta de crédito con los intercambiadores de dinero locales y las agencias de viajes. En Agonda encontrarás muchos restaurantes de cocina variada y de buena calidad que ofrecen desde platillos indios locales y tradicionales hasta opciones internacionales, orgánicas, crudas, veganas y vegetarianas.

## **ENCUENTRANOS EN FACEBOOK E INSTAGRAM**

Puedes encontrar más información sobre la vida en Sampoorna en nuestros sitios de redes sociales. ¡Síguenos en Instagram y haz clic en "Me gusta" en nuestra página de Facebook y te mantendremos informado de todo lo que hacemos y compartimos!



Para aplicar e inscribirte en el YTTC, [haz clic aquí](https://www.sampoornayoga.com/apply/) o visita <https://www.sampoornayoga.com/apply/>

Para obtener más información y consultas, puedes un correo electrónico a [apply@sampoornayoga.com](mailto:apply@sampoornayoga.com) (en inglés por favor)

***¡Te esperamos en Sampoorna Yoga para que experimentes India en tu propio idioma!***

## **PREGUNTAS FRECUENTES**

### ***1. ¿Necesito un nivel mínimo de experiencia en yoga antes de solicitar el Curso de formación para profesores de yoga Ashtanga Vinyasa Flow de 200 horas?***

Sí y no. Hay muchas formas de entender esta pregunta. Si entendemos el yoga como algo puramente físico o un deporte (algo muy lejos de la realidad), entonces sí, debes tener alguna experiencia previa en la práctica de asanas. Si observamos el yoga, solamente desde el punto de vista físico, entonces el yoga está lleno de ejercicios: estiramientos, giros, flexiones hacia atrás, estiramientos, balances en brazos, etc., que también se encuentran en gimnasia, ballet, entrenamientos para perder peso corporal, ejercicios aeróbicos, diversas formas de baile y muchos otros deportes y actividades físicas. Por lo tanto, en nuestra opinión, si tienes alguna experiencia en alguno de los campos anteriores, entonces ya tienes experiencia en yoga, incluso si no has realizado esos estiramientos o giros en un mat de yoga o en un estudio de yoga.

Si miramos el yoga desde el punto de vista espiritual, entonces el yoga es un estilo de vida, que incluye muchos elementos; practicando la limpieza desde adentro y desde afuera, autenticidad, compasión, no avaricia, no posesividad, equilibrio, amor, concentración, respiración consciente, conciencia, atención plena, etc. Estamos seguros de que has intentado practicar estas habilidades en algún momento de tu vida, independientemente del grado de éxito que hayas alcanzado. Por lo tanto, si el yoga es tu estilo de vida, como enseñan las escrituras yóguicas, entonces ya has estado practicando yoga durante un tiempo, probablemente desde que naciste.

Una vez que hayas reservado tu plaza en el curso, te recomendamos que comiences a practicar posturas físicas de yoga todo lo que puedas y leas algunos libros espirituales recomendados por nosotros para que puedas aprovechar al máximo tu tiempo en Sampoorna.

## **2. *¿Qué es el yoga?***

De acuerdo con los textos de yoga, el yoga es un estilo de vida que nos ayudará a alcanzar nuestro potencial espiritual completo.

## **3. *¿Es el yoga un ejercicio?***

El yoga es un estilo de vida, pero hay algunas posturas físicas y ejercicios que se pueden practicar de forma estática o dinámica para mantener el cuerpo y la mente sanos. Estas posturas físicas se llaman asanas.

## **4. *Soy un principiante en yoga, pero todavía me gustaría hacer un curso de formación de profesores de yoga, ¿puedo?***

Algunos principiantes pueden tener una cantidad considerable de conocimientos de yoga y seguir un estilo de vida yóguico, pero pueden no ser tan avanzados en la práctica de asanas. Otros principiantes pueden tener una gran habilidad física para la práctica de asanas, pero pueden no tener un entendimiento o conocimiento del yoga en general. En cualquier caso, si tienes una gran dedicación y devoción por aprender yoga, la formación puede ser adecuada. Ponte en contacto con nosotros si te consideras un principiante para evaluar si es apropiado para ti participar en el curso. Es importante que practiques con regularidad, tengas buena resistencia física y estés en buena forma física y saludable.

## **5. *No soy muy flexible y no puedo hacer muchas posturas; ¿Todavía puedo unirme al curso?***

Sí, si este es el caso, seguramente te beneficiarás del curso más que nadie. El yoga es mucho más que simples posturas físicas y flexibilidad.

## **6. *Mi inglés no es muy bueno; ¿Será esto una barrera –de alguna manera– durante el curso?***

Dado que este curso se enseñará en tu lengua materna, todos los profesores son nativos, así es que no debes preocuparte por la barrera del idioma durante las clases. Sin embargo, ten en cuenta que todos nuestros empleados de cocina, de limpieza, administrativos y demás personal del centro hablan principalmente hindi e inglés, por lo que comunicarte con ellos puede ser parte de la experiencia. Además, algunos de los documentos que debes completar, como el formulario de solicitud y



aplicación al curso, y el registro cuando ingreses a Sampoorna, deben estar en inglés, ya que son documentos para los procedimientos internos de Sampoorna. (Lamentamos los inconvenientes que esto pueda ocasionar y apreciamos sinceramente tu comprensión). Sin embargo, todos tus profesores hablan tu idioma materno e inglés con fluidez, por lo que, si necesitas algo fuera de las clases, puedes pedirles lo que necesites. Además, los YTTC en inglés tienen un equipo internacional de Karma yoguis de todo el mundo, y estamos casi seguros de que encontrarás a alguien que te ayude de ser necesario.

***7. ¿Cuál es el número máximo de estudiantes permitido en un curso?***

Tenemos un máximo de alrededor de 30 estudiantes por grupo de formación.

***8. ¿Qué pasa si me pierdo algunas clases?***

Se supone que no debes perderte ninguna clase. A menos que tengas una enfermedad grave o una emergencia médica, se espera que asistas a todas las clases. Si faltas a clases, para asegurarnos de que cumplas con las horas de estudio requeridas para graduarte, se te asignarán tareas que serán determinadas por el profesor en su momento.

***9. ¿Cuáles son los criterios para aprobar el Curso de Formación del Profesores?***

Se requiere asistencia y participación en todas las clases para obtener tu titulación. También habrá un examen práctico y una evaluación escrita de los conocimientos que habrás adquirido durante el YTTC, al final del curso.

***10. ¿Qué pasa si no apruebo el examen?***

Ningún estudiante ha fallado los exámenes en Sampoorna. Nuestros profesores vigilan a todos los estudiantes y se aseguran de que todos se mantengan en el buen camino a lo largo del curso para que no haya riesgo de fracaso. Los cursos están diseñados para enseñarte y ayudarte a crecer como practicante y como profesor. Si estás abierto a aprender estarás bien. No intentamos hacerte fallar con preguntas del examen; te brindaremos apoyo durante todo el proceso para asegurar tu éxito.

**11. *¿Tengo derecho a recibir la titulación de formación de profesores de yoga solo porque he pagado la tarifa del curso?***

Las titulaciones para formación de profesores se otorgan a los estudiantes sobre la base de su desempeño y asistencia a lo largo de la formación, así como la finalización de exámenes prácticos y escritos. Si no cumples con estos estándares, se te otorgará un Certificado de asistencia. Pero ten la seguridad de que nuestro equipo de enseñanza hará lo posible para que ningún alumno falle.

**12. *¿Se imparten todas las clases de este curso en español?***

Sí, todas las clases de este curso se imparten en español por profesores nativos.

**13. *¿Proporcionan material de estudio / manual?***

Sí, una vez que hayas reservado tu plaza, te ofreceremos una lista de lecturas sugeridas para preparar tu YTTC, y también recibirás nuestro manual de formación para maestros en español cuando llegues a Sampoorna. (Este manual solo está disponible en copias impresas; no proporcionamos la versión digital del mismo.)

**14. *¿Habrá suficientes oportunidades para practicar durante el curso?***

Sí, los cursos están estructurados de tal manera que hay muchas oportunidades para la práctica docente de los estudiantes. La práctica de la enseñanza del yoga es una parte obligatoria de los requisitos del curso.

**15. *Después de completar el curso, ¿seré un profesor de yoga reconocido internacionalmente?***

Sí, Sampoorna Yoga es una escuela registrada por la Yoga Alliance (Reino Unido y EE. UU.), y todos nuestros cursos también están registrados por la Yoga Alliance US y Yoga Alliance Profesional, Reino Unido.

**16. *¿Hay oportunidades de prácticas en Sampoorna para los estudiantes?***

Sí, tenemos dos tipos de prácticas. Una práctica como profesores asistentes y un programa de Karma Yoga. Debes haber completado al menos una formación de profesores con nosotros para ser escogido para cualquiera de los dos.

**17. No puedo venir a India debido a mis restricciones de visado. ¿Ofrecen formación fuera de la India?**

No, todos nuestros cursos de formación se realizan solo en las instalaciones de Sampoorana Yoga ubicadas en el sur de Goa, India.

**18. Debido a mis restricciones religiosas, no puedo cantar en ninguna de las clases, ¿será esto un problema?**

No tienes que cantar si no te sientes cómodo por cualquier motivo. Puedes sentarte en silencio, observar y meditar.

**19. ¿Qué pasa si tengo que abandonar el curso por motivos personales? ¿Puedo usar la tarifa pagada en otro momento?**

Sí, tu tarifa podrá aprovecharse para cualquier otro curso futuro en la escuela. Sin embargo, el depósito, el pago del alojamiento y las tarifas de transacción no son reembolsables ni transferibles.

**20. ¿La comida y el alojamiento están incluidos en la tarifa?**

Todas las comidas y los refrigerios durante el té están incluidas en la tarifa, excepto la cena del sábado y todas las comidas del domingo.

**21. ¿Cuál es la mejor manera de llegar a Goa?**

Goa es fácilmente accesible en avión, tren y autobús. El Aeropuerto Internacional de Dabolim (GOI) es el aeropuerto más cercano y está a aproximadamente 90 minutos en taxi. El Aeropuerto GOI está bien conectado por vuelos diarios desde Chennai, Mumbai, Nueva Delhi, Hyderabad, Cochin y Bangalore, y muchas ciudades internacionales. También puedes llegar a Goa en tren desde las principales ciudades de la India.

**22. ¿Puedo reservar un servicio de recogida en el aeropuerto a través de ustedes?**

Sí. Para hacerlo, deberás enviar un correo electrónico a [apply@sampoornayoga.com](mailto:apply@sampoornayoga.com) con la fecha de llegada, la hora y los detalles del vuelo (ciudad de salida, aerolínea, número de vuelo) y haremos las reservas necesarias para ti. Las tarifas por este servicio no están incluidas en las tarifas de YTTC, y

deberás pagarlas en efectivo o con tarjeta de crédito en la oficina principal de Sampoorna al momento de tu llegada. (Cada viaje desde el aeropuerto cuesta aproximadamente 30 € por persona)

### ***23. ¿Cómo puedo solicitar una visa?***

Puedes obtener una visa de turista en el consulado o embajada de la India más cercana en tu país. Es posible descargar el formulario de solicitud desde Internet. Si el consulado emite tu visa, ten en cuenta que comenzará a partir de la fecha de emisión, no a partir de la fecha de tu viaje. Se recomienda que la solicites con antelación. Las visas electrónicas se pueden solicitar en línea y son válidas por un mes. Estas son validadas en el aeropuerto el día de salida. Ninguna visa es extensible una vez que has entrado a India.

### ***24. ¿Es recomendable alguna vacuna?***

Goa es un lugar muy seguro y libre de malaria, y en general no consideramos que las vacunas sean necesarias. No obstante, consulta con tu médico y el Reglamento de Salud del Gobierno de tu país cuando consideres viajar a India para obtener recomendaciones actualizadas sobre vacunas. Dejamos este tema a tu discreción.

### ***25. ¿Necesitaré llevar alguna ropa en particular?***

Para las ceremonias de apertura y cierre se recomienda llevar ropa blanca. Para el resto del curso, se recomienda ropa cómoda de yoga con alguna prenda más cálida para las tardes y las mañanas. Siempre recuerda verificar las condiciones climáticas y de temperatura para el mes en que asistirás al curso.

### ***26. ¿Tiene mats de yoga disponibles en Sampoorna?***

No. Te recomendamos traer tu propio mat o si lo necesitas, puedes comprar uno en las tiendas locales, pero ten en cuenta que Sampoorna no se responsabiliza de la calidad de dichos mats.

**27. *¿Qué debo llevar para el curso?***

Tu mat de yoga, ropa cómoda para las clases prácticas, bañador, chancas, neceser personal, repelente de mosquitos, adaptador eléctrico y cualquier medicamento que estés tomando o que puedas necesitar.

**28. *¿Puedo participar en el Curso de formación para profesores si tengo una lesión o una característica de salud particular o si estoy embarazada?***

Siempre consulta primero con tu médico de cabecera o con un especialista, e informa a la escuela y a tus maestros sobre cualquier condición que pueda afectar a tu práctica antes de comenzar el curso.

**29. *¿Cuánto tiempo se tarda en llegar a la playa?***

Puedes salir de tu habitación, cruzar la pequeña calle del pueblo y estar en la playa en solo dos minutos.

**30. *¿Disponen de agua caliente y electricidad?***

Sí, cada habitación tiene agua caliente y electricidad. Sin embargo, es importante recordar que los cortes de energía son bastante comunes en India, así que espera algún corte de energía ocasional; pero estos no suelen durar mucho tiempo.

**31. *¿Es seguro beber agua?***

No se recomienda beber agua del grifo en ningún lugar de India. En Sampoorna Yoga proporcionamos agua filtrada en el área del restaurante en todo momento, que es pura y segura para beber, pero siempre a tu discreción. El agua embotellada se puede comprar con nosotros o en tiendas locales.

**32. *¿Es la comida adecuada para vegetarianos y veganos?***

Creemos que las dietas a base de plantas benefician al medio ambiente, a los animales y también a nuestra propia salud, y alentamos a nuestros estudiantes a compartir esta forma de comer mientras permanecen con nosotros. De acuerdo con el principio yóguico de Ahimsa, no permitimos que la carne / pescado / mariscos / huevos se cocinen o consuman en el restaurante. Nuestra cocina sirve comidas vegetarianas y veganas, con algunas opciones sin gluten también. Si deseas comer de manera diferente, hay muchos restaurantes locales cerca; sin embargo,

recomendamos encarecidamente consumir una dieta a base de plantas en India para evitar cualquier problema estomacal durante el curso.

**33. *Tengo requerimientos dietéticos específicos y / o alergias alimentarias. ¿Será esto un problema?***

Haznos saber en el momento de la reserva y / o a la llegada sobre tus necesidades dietéticas específicas o alergias. Podemos atender diferentes necesidades alimentarias. Como estándar, nuestras comidas tipo bufé casi siempre tienen opciones de productos sin lácteos / sin gluten disponibles.

**34. *¿Hay wifi gratis?***

Sí, pero ten en cuenta que la conexión a Internet en Goa puede ser un poco lenta y algunas veces se cae. ¡Esta es una buena oportunidad para practicar la paciencia y la aceptación!

**35. *¿Es seguro dejar objetos de valor en la habitación?***

Nunca ha habido un problema con la seguridad. Todas las habitaciones cuentan con armarios y cajones que se pueden cerrar. Los guardias de seguridad están de guardia 24/7 para vigilar todos los terrenos de Sampoorina. Sin embargo, te sugerimos que cierres tu cabaña / habitación cuando estés fuera y tengas un seguro de viaje apropiado para tus pertenencias.

**36. *¿Ofrecen servicio de lavandería?***

Sampoorina ofrece un servicio de lavandería por una pequeña tarifa.

**37. *¿Hay tiendas cerca?***

Hay muchas tiendas locales a poca distancia caminando donde te podrás abastecer de cualquier artículo práctico y de higiene y belleza, así como tiendas que venden ropa, joyas, baratijas, especias, incienso y mucho más.

**38. *¿Dónde puedo retirar y cambiar dinero?***

Hay dos cajeros automáticos en Agonda, uno está a unos cinco minutos a pie de Sampoorna y el otro está a 15 minutos, cerca de la oficina de correos local y del campo de fútbol (puedes tomar un tuk-tuk si no quieres caminar). También hay una gran cantidad de agencias de viajes y lugares de cambio de dinero en Agonda, así como en los pueblos cercanos de Chaudi y Palolem, que son pueblos más grandes.

**39. *¿Cómo es el clima?***

El clima en Goa, de octubre a mayo, es cálido y seco. Las temperaturas diurnas oscilan entre los 28 y los 32 grados. Generalmente, encontrarás cielos azules todos los días de noviembre a abril.

Si nos visitas en diciembre y enero, las mañanas y las tardes pueden ser frescas, así que trae contigo un suéter y algo de ropa de abrigo para la práctica de yoga matutina y nocturna.

**40. *¿Es muy fuerte el sol?***

El sol en India es bastante fuerte y es posible que lo encuentres particularmente fuerte si vienes de un clima frío. Aunque puedes comprar lociones de protección solar a nivel local, si estás acostumbrado a una marca en particular, tráela contigo. En Sampoorna Yoga Village hay muchos lugares con sombra y todas las shalas de yoga tienen techo.