PRANAMANASYOGA
yoga terapéutico

NUEVA PROPUESTA FORMATIVA PRANAMANASYOGA

2024-2025

MADRID Y SAN SEBASTIÁN

PRANAMANASYOGA
yoga terapéutico

¡Bienvenido a Pranamanasyoga, la escuela pionera en España especializada en la enseñanza de yoga individualizado y terapéutico!

Con más de 20 años de experiencia práctica, nos dedicamos a compartir nuestros conocimientos con practicantes de yoga, profesores y profesionales de la salud.

Nuestro compromiso es ofrecer un yoga adaptado a las necesidades específicas de cada individuo, reconociendo que la verdadera riqueza del yoga se encuentra en su capacidad transformadora cuando se personaliza según las características únicas de cada persona.

En nuestra 38ª edición, hemos desarrollado una formación única que se ajusta a las necesidades individuales de cada participante.

Los cinco primeros módulos del programa son accesibles para todos: desde practicantes habituales hasta profesionales de la salud, ofreciendo una base sólida y personalizada para la práctica del yoga. Sabemos que muchos han experimentado clases genéricas que no satisfacen sus necesidades individuales, por eso nos enfocamos en brindar atención personalizada para armonizar la práctica con sus capacidades y objetivos específicos.

Para aquellos que deseen llevar su práctica al siguiente nivel o convertirse en profesionales del yoga terapéutico, ofrecemos seis módulos adicionales con los que completar y obtener el título de yogaterapeuta certificado por la escuela.

En esta segunda parte se aprenderán a diseñar prácticas personalizadas para personas con problemas de salud o simplemente para aquellos que buscan clases individuales de yoga. Exploraremos el campo energético humano, utilizando herramientas como mudras, sankalpas, mantras y meditación para enriquecer nuestras prácticas y comprender las dimensiones sutiles del yoga terapéutico.

En Pranamanasyoga, creemos en la importancia de brindar un espacio de aprendizaje que sea inclusivo, enriquecedor y transformador. Si tienes alguna pregunta o deseas más información, no dudes en contactarnos.

PRIMERA PARTE:

UN YOGA PARA TI

PRIMERA PARTE: UN YOGA PARA TI

5 módulos para aprender a personalizar tu práctica de yoga

Formato presencial en Madrid y San Sebastián
De octubre 2024 a febrero 2025

Abierto a practicantes de yoga, profesores y profesionales de la salud que tengan interés en tener la experiencia y el conocimiento del yoga atendiendo a sus necesidades y capacidades.

Nuestra intención es que puedas completar tu formación de yoga. Lo habitual es que hayas recibido una enseñanza grupal donde las directrices y prácticas eran genéricas. Nosotros lo que te ofrecemos es una atención personalizada que te ayude a adaptar lo que has aprendido de manera genérica a tus propias necesidades y objetivos. Para ello haremos una revisión de los diferentes medios y herramientas del yoga de manera que sepas que necesitas, el porqué lo haces, y cómo te conviene realizar o adaptar lo que eliges para que te sea beneficioso.

PRIMERA PARTE: UN YOGA PARA TI

EN ESTA PARTE APRENDERÁS...

A reconocer tu esquema corporal a través de:

- Ejercicios de propiocepción y interocepción.
- Asana como espejo de tu realidad psíco-corporal.
- Las bases posturales de los diferentes asanas.
- Sus adaptaciones y variantes según tu constitución física y fisiológica.

Los gestos somáticos

- Metodología diseñada por nuestra escuela con la queremos ayudarte a descubrir la manera de moverte, tus músculos dominantes y todos aquellos gestos inconscientes que se repiten configurando en gran medida tu postura y tu movimiento. Los consideramos importantes por que son los causantes de muchas tensiones y malestares y pueden ser un obstáculo para aprovechar todo el potencial del yoga.

Reconocer tu patrón respiratorio

- La manera de relacionarte con la respiración consciente.
- Cómo respiras y qué necesitas para liberar tu respiración.
- Bases de una respiración consciente relajada y amplia.

Los fundamentos de la práctica del Pranayama

- Función y metodología.
- Asana en relación con pranayama.
- Los pranayamas tradicionales: su función, ejecución coorecta y progresión.
- Qué tipo de pranayama necesitas y por qué.

PRIMERA PARTE: UN YOGA PARA TI

EN ESTA PARTE APRENDERÁS...

Introducción al Movimiento Orgánico Consciente MOC®

Metodología creada por nuestra escuela. Tiene la función de potenciar los efectos de la práctica de yoga.

- Incrementa la propiocepción corporal.
- Ayuda a disolver las tensiones corporales y emocionales.
- Proporciona estados de relajación meditativa profunda.

La función energética y simbólica de asana y pranayama

- Los prana vayus (flujos energéticos en el cuerpo).
- La relación entre: asana - zona corporal – respiración – prana vayu - función energética y fisiológica.

Construir tu práctica de yoga armónica y en sintonía con tus necesidades.

- Principios generales.
- Los elementos objetivos a valorar: hábitos, actividad laboral, situación familiar, momento de la práctica, y el tiempo disponible.
- Los elementos subjetivos: lo que te gusta, con lo que sintonizas, tus creencias y principios.

PRIMERA PARTE: UN YOGA PARA TI

INFORMACIÓN DE INTERÉS

PROFESORES:
VÍCTOR MORERA
GRAZIA SUFFRITI
BELÉN PASTOR

FECHAS:

MADRID
5-6 octubre 2024
2-3 noviembre 2024
14-15 diciembre 2024
11-12 enero 2025
15-16 febrero 2025

DONOSTI:
12-13 octubre 2024
9-10 noviembre 2024
14-15 diciembre 2024
18-19 enero 2025
22-23 febrero 2025

PRECIO:
200 €/ seminario (incluye los encuentros presenciales y material de estudio)

INFORMACIÓN Y RESERVAS:
Es necesario realizar la reserva de 50€ antes de julio 2024. Plazas limitadas. Las plazas se reservan según orden de pago.

Pide nuestro programa detallado a
info@pranamanasyoga.es

SEGUNDA PARTE:

UN YOGA PARA TUS ALUMNOS

SEGUNDA PARTE:
UN YOGA PARA TUS ALUMNOS

6 módulos para aprender a personalizar la práctica de yoga con enfoque hacia la salud

Formato presencial en Madrid y San Sebastián
De marzo a octubre 2025

Este segundo temario está enfocado en aprender cómo diseñar prácticas de yoga individualizadas para otras personas, que atiendan a sus necesidades y les ayuden a restablecer la salud.
La intención es que experimentes y comprendas las funciones energéticas de las diferentes herramientas del yoga, y sus efectos en el campo de la salud.

Se dividirá en tres áreas de aprendizaje :

1. La que te permite conocer a las personas mediante la observación, lectura corporal y su historial.

2. La que te ayuda a interpretar y traducir los datos obtenidos de la persona en términos energéticos y significativos. Este paso es fundamental para saber qué herramientas pueden ser las más útiles para enseñar en la práctica.

3. La que te enseña a proponer una práctica personalizada enfocada en la demanda de cada persona, atendiendo a tres aspectos: lo que puede hacer, lo que le gusta, y lo que necesita. Supone acompañar y enseñar para una correcta ejecución.

SEGUNDA PARTE:
UN YOGA PARA TUS ALUMNOS

EN ESTA PARTE APRENDERÁS...

A observar a tus alumnos a través de

- Lecturas corporales y energéticas.
- La observación de la columna vertebral: anatomía, fisiología y energética.
- Armonizar la movilidad de la columna vertebral y la respiración.

El mapa energético humano

- El ser humano como símbolo del macrocosmos.
- Los centros de energía primarios y cómo podrás incidir en ellos.
- Una interpretación energética y simbólica de los síntomas a la luz de los Pancha Maya (los 5 niveles que componen el ser humano), y la síntergética.
- Los conceptos de la cantidad, la calidad y la distribución del prana en el contexto particular de cada persona.
- Las herramienta más adecuadas en cada momento para cada persona y sus adaptaciones.
- El uso y el manejo de las herramientas sutiles: mudra, mantra, sankalpa, visualizaciones, su acción energética y su inclusión en las prácticas.

Acompañar y diseñar prácticas personalizadas.

- Dibujar, grabar y enseñar las clases individuales.

SEGUNDA PARTE:
UN YOGA PARA TUS ALUMNOS

INFORMACIÓN DE INTERÉS

PROFESORES:
VÍCTOR MORERA
GRAZIA SUFFRITI
BELÉN PASTOR

FECHAS:

MADRID	DONOSTI:
15 - 16 marzo 2025	22-23 marzo 2025
5 - 6 abril 2025	12-13 abril 2025
10 - 11 mayo 2025	17-18 mayo 2025
14 - 15 junio 2025	21-22 junio 2025
20 - 21 septiembre 2025	27-28 septiembre 2025
18 - 19 octubre 2025*	18-19 octubre 2025*

*seminario en formato residencial donde se juntan las dos ciudades

PRECIO:
225 €/seminario (incluye también 2 clases teóricas online antes de cada seminario y un dossier por seminario)

INFORMACIÓN Y RESERVAS:
Se admiten **solo alumnos que hayan cursado la primera parte** del programa “UN YOGA PARA TI”.
Es necesario realizar la reserva de 100€ antes de enero 2025 que se descontarán del primer seminario.
Plazas limitadas, se reservan según orden de pago.

¡Pide nuestro programa detallado!
info@pranamanasyoga.es

EQUIPO

VÍCTOR MORERA

Practicante y profesor de yoga con más de 35 años de experiencia y más de 20 años dedicados a realizar sesiones de yoga terapéutico con personas con problemas de salud. Creador del método Movimiento Orgánico Consciente (MOC®), un sistema de autocuración a través de la consciencia en el movimiento. En el año 2000, creó la formación en yoga terapéutico, y en 2009 fundó junto a Grazia Suffriti la escuela de yoga terapéutico Pranamanasyoga. Colabora en otras formaciones relacionadas con temas de salud.
Autor de los libros "Bases posturales de yoga", "Los gestos somáticos en la práctica de yoga" y "El semillero: La aplicación de los sankalpas en el yoga terapéutico".

GRAZIA SUFFRITI

Italiana y arquitecta de formación, vive en España desde 1995.
Es profesora de yoga desde 1995 habiéndose formado con la Escuela Sadhana primero, y Viniyoga después (tradición directa de los maestros T. Krishnamacharya y TKV Desikachar). Yogaterapeuta por el Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation. Es formadora de profesores en el Módulo profesional de Instrucción en Yoga organizado por el Gobierno Vasco. Desde 2009 colabora con Víctor Morera en la Escuela Pranamanasyoga, trabajando en varias ciudades de España (Barcelona, Valencia, Madrid, Sevilla). Enseña yoga individualizado, terapéutico y colectivo con necesidades específicas desde hace más de 25 años en San Sebastián, donde vive. Imparte cursos presenciales y online dirigidos a practicantes avanzados de yoga (Mudras y Bandas, Pranayama, etc.), habiéndose especializado en los Yoga Sutras de Patañjali.

BELÉN PASTOR

Desde niña, apasionada por la danza y la expresión corporal. En los 90, empieza a practicar yoga por su cuenta, explorando sus efectos en cuerpo, mente y emociones. Se formó como profesora en la Escuela Sadhana en 2008 y continuó su desarrollo con Yogaterapia en Pranamanasyoga, MANOS, Sadhana Síntesis y Sitergética. También recibió formación en quiromasaje y osteopatía. Desde 2019, co-fundadora de Almayoga, una escuela enfocada en la prevención de la salud y prácticas individualizadas. Desde 2022, Almayoga es sede de Pranamanasyoga en Madrid, donde colabora como docente.