



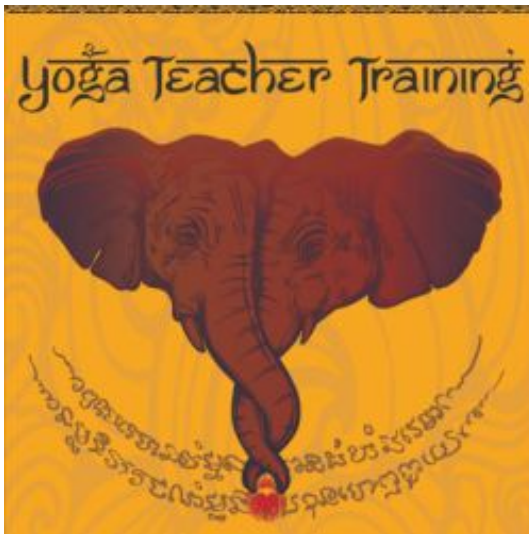
Tfno: 685 693 711 / 609 450 448  
Email: [info@inoutyoga.com](mailto:info@inoutyoga.com)  
Web: <http://www.inoutyogatravel.com/>

## Ficha viaje



Yoga Teacher Training + Thai-Yoga: Gran Canaria

**Octubre 2019**



¿Quieres formarte en la práctica milenaria del yoga? Nuestro curso intensivo de formación de profesores de yoga de 200 horas está certificado por la Yoga Alliance. En el curso intensivo de Inout Yoga podrás profundizar tus conocimientos, avanzar en tu práctica personal y aprender a dar clases de yoga de diferentes niveles y estilos, con profesionalidad y seguridad, a la vez que vives una experiencia única de crecimiento interior. El curso está dirigido a todos quienes deseen profundizar en el yoga y su filosofía, independientemente de su nivel de práctica.

Además, en esta ocasión, tienes la oportunidad de certificarte también en Thai Yoga (100 hrs. adicionales). Todo ello en un espacio maravilloso: Casa Alegría Om, donde tus conocimientos serán interiorizados de manera armónica, en medio de la hermosa naturaleza de la isla de Gran Canaria.

***Inout Yoga Teacher Training... yoga a 360°, 24 horas al día.***

## Resumen del viaje

### Yoga Teacher Training

Yoga: 4 al 25 de octubre (200 hrs.)

Thai-yoga: 26 del octubre al 3 de noviembre (100 hrs.)

[Casa Alegría Om](#), Moya, Gran Canaria

El curso intensivo de profesores de yoga de Inout está pensado para brindarle a nuestros alumnos conocimientos profundos en la práctica milenaria del yoga. El curso tiene como objetivos expandir tus conocimientos acerca de la filosofía del yoga, perfeccionar tus asanas y aprender cómo dar clases de yoga de diferentes niveles y estilos.

Pero en **Inout Yoga Teacher Training** vamos mucho más allá. Con el inicio del curso emprendemos también un viaje hacia nuestro interior, exploramos nuestras emociones y vamos encontrándonos con nosotros mismos mediante la práctica del silencio, la meditación Vipassana y la purificación de nuestro cuerpo a través de una alimentación sana basada en el ayurveda.

El equipo de instructores de **Inout Yoga Teacher Training** está guiado por [Sara Zen](#), maestra de yoga formada en India por el gurú yogui Vishnu Panigrahi. Más que una profesora de yoga, Sara será tu guía acompañante en este profundo encuentro con tu propio ser. Además recibirás conocimientos de profesores certificados y de altura como Silvia Giachetti, Alberto Jorge y Melania Di Vara; y siempre podrás contar con el respaldo de Jose Santiago, director de Inout.

Pensando en una formación integral de cuerpo, mente y espíritu, esta edición del **Inout Yoga Teacher Training** de octubre 2019, tiene como complemento la posibilidad de formarte en Thai-Yoga, masaje tailandés (100 hrs.), avalado por Itzhak Helman de la Sunshine Network & School e impartido por Aleksei Gómez y Dacely Castro de Inspiralis, Escuela de Desarrollo Humano.

Sin duda es una oportunidad única que Inout Yoga te brinda para venir al corazón de Gran Canaria y vivir con nosotros el yoga a 360°

\* Puedes optar por hacer los cursos juntos o por separado.

*"Cuando el alumno y el profesor de yoga están en sintonía...surge la magia..."*

### Aportes:

**Yoga Teacher Training** (200hrs.) con certificación. Desde 1965€

**Thai-Yoga, masaje tradicional Tailandés** (100hrs. ) Desde 800€

Posibilidad de Pago en plazos

\*MÁS INFORMACIÓN EN ITINERARIO AMPLIADO

## Itinerario ampliado

**InOutYoga** es una escuela itinerante, guiada por sus fundadores: Jose Santiago y Sara Zen. La base de la escuela está en las Islas Canarias, pero hemos abierto nuestras fronteras y damos clases en otras partes de España, Italia, e incluso alargamos horizontes hasta la India y Bali, donde también damos cursos profesionales y llevamos a nuestros alumnos, siendo nutridos, no solo del yoga, sino también del viaje, de la aventura y del estudio en otros espacios.

Esta vez, InOut prepara un curso doble donde podrás optar hacer uno, otro, o los dos. Se trata del Yoga Teacher Training de 200 horas y del Thai-Yoga, masaje tailandés de 100 horas. En cada uno de ellos explorarás profundamente en su filosofía y al concluirlo tendrás todas las herramientas necesarias para emprender un camino de práctica a nivel profesional

### PROGRAMA

#### YOGA TEACHER TRAINING (200h)

- Teoría y esencia del Yoga
- Historia del Hatha y Ashtanga Yoga y su práctica
- Los 8 aspectos del camino yóguico:
  - Yama y NiYama (la base del crecimiento personal)
  - Asanas (posturas básicas y avanzadas)
  - Pranayama (la respiración: aspectos anatómicos y psíquicos)
  - Pratyahara (la Percepción y los primeros pasos del viaje meditativo)
  - Dharana (Concentración: durante la práctica y en la vida)
  - Dhyana (Meditación y todos sus métodos)
  - Samadhi: y después de eso?
  - Nirvana y el Gran Maestro Buddah
- Historia de las religiones
  
- Elementos del Yoga:
  - Chakras, Bandhas, Dristhi, Kriyas, Mudras, Mantras
  - Los otros "nombres" del yoga antiguo y moderno
  - Práctica personal: porque YOGA es IN y es OUT
  
- Agregados del mundo del Yoga:
  - Ayurveda
  - Nutrición y cocina vegetariana y sus alternativas nutricionales
  
- Anatomía y agregados de anatomía energética:
  - Tejido conectivo y emociones
  - La columna vertebral y el sistema nervioso
  - Propiocepción o cinestesia
  - Coordinación y respiración
  
- Cómo compartir el Yoga:
  - El profesor, el maestro, el monitor y el gurú
  - Alumnos o estudiantes
  - Guiando una clase y su asistencia

#### THAI-YOGA (MASAJE TRADICIONAL TAILANDÉS)

Los cursos de masaje Tailandés que ofrecemos vienen de una tradición muy antigua, de los tiempos de Buddha Gotama. El Maestro desarrolló una maravillosa técnica de liberación de la mente: **La Vispassana**.

Jivaka, conocido como el médico de cabecera de la comunidad de los monjes y del Buddha mismo, desarrolló una serie de movimientos corporales, una técnica que denominó más adelante: Masaje Tailandés, es una meditación en Movimiento. Parte inseparable junto a la Meditación y a la herbilaria de las artes de sanación tailandesa.

La idea es compartir una semana juntos, estudiando, dando y recibiendo. Los apasionados y los curiosos, del Thai-

Yoga Massage, tendrán la oportunidad de profundizar, tanto las personas nuevas? como los que ya practican esta estupenda disciplina. Podrán llevarse a casa una experiencia totalmente nueva y profunda trabajando una semana juntos en FORMATO RETIRO / INMERSION El estudio está basado en las posturas bases del terapeuta y posturas corporales del receptor; introducción a la reflexología podal tailandesa, líneas de energía en piernas, ejercicios de una pierna, de dos piernas, medio lado, boca abajo, sentados, manos y cara. Comenzaremos el SABADO 26 de Octubre a las 10.00 hs con la llegada de los alumnos.

Cada día empezaremos y cerraremos con Clases de Yoga guiadas por [Sara Zen](#); en las mañanas y las noches habrá meditación vipassana.

Acabaremos el día DOMINGO 3 de Noviembre con el circulo de cierre y certificación sobre las 18.30 hs.

Los participantes a la semana completa recibirán un certificado de 64 horas en YOGA THAI MASSAGE.

#### **HORARIOS DEL CURSO** (puede variar ligeramente)

- De lunes a viernes: 7:00-21:00
- Sábado: Sesión de yoga a las 10:00 en el estudio Power Yoga Canarias, en Las Palmas de Gran Canaria (Resto del día libre, para el estudio personal y descanso)
- Domingo: 9:00-17:00.
- 18:00 (Ida a la ciudad hasta las 22:30 para compartir algún tiempo juntos fuera del ashram)

\* En algunas ocasiones ofrecemos actividades extra como : AirYoga, SupYoga, BikramYoga, Senderismo con Yoga, BeachYoga, AcroYoga, SlakLine Yoga, Power Yoga

\* Algunas de las actividades anteriormente nombradas como "extra" son incluídas en el precio y otras tendrán un descuento por ser alumno de nuestra escuela.

#### **APORTACIONES Y FECHAS:**

- **Intensivo Yoga (200 horas)**

Del 4 al 25 de Octubre: 2.215€ (early Bird: 1.965€)

- **Thai-Yoga Massage (100 horas)**

26 de Octubre al 3 de Noviembre: 900€ (Early bird: 800€)

**TOTAL CURSO 300h: 2.525€ (early bird 2.315€)**

## Incluido

- 3 comidas diarias
- Manual de estudio
- Clases y aulas

## No Incluido

- Transporte
- Otros textos
- Algunas actividades extras
- Vuelos (en caso de venir de fuera para hacer el curso con nosotros, InOutYoga puede gestionarle los vuelos con las mejores ofertas)
- Alojamiento. Te podemos gestionar el alojamiento con varias opciones. Incluida quedarte en la Casa Alegría. Pregunta y te informaremos de todas ellas.

## Condiciones

### CONDICIONES DE CANCELACIÓN

En caso de **cancelación anticipada** (hasta un día antes del inicio del curso) InOutYoga se quedará con el total del importe abonado hasta que el participante decida reutilizarlo para el pago total o parcial de *algunos*\* de los cursos o viajes organizados por InOutYoga, programados en un plazo máximo de 365 días (1 año) a partir del momento de cancelación.

En caso de **cancelación posterior** a la fecha de inicio del curso, **no habrá** ningún tipo de reembolso ni reutilización.

Aplica para cualquier modalidad de pago: early bird, transferencia, pago al contado, financiación o desempleados.

\* InOutYoga determinará en cuáles viajes o cursos pueden ser utilizados.

## Hoteles

### **Bienvenido a Casa Alegría Om**

El Yoga **Teacher Training de Inout** tiene como sede principal la Casa Alegría Om, un proyecto para la vida comunitaria, el compartir y bienestar. Si deseas alojarte con nosotros durante el desarrollo del curso, podrás ser parte de este maravilloso espacio envuelto por la alegría y la ilusión de una forma de vida colectiva en plena naturaleza en los hermosos paisajes rurales de Moya.

Además del yoga y la meditación, si lo deseas podrás disfrutar de las labores de nuestro huerto orgánico y el cuidado de las plantas y árboles frutales, así como del resto de las actividades que se desarrollan en la casa.

Nota: Tenemos mascotas! cuatro perros grandes y muy amigables: Flaki, Ura, Mango y Luna

*Aquí estamos para abrirte las puertas y aportar a un mundo mejor, sostenible y amoroso...*

Si deseas alojarte con nosotros serás siempre bienvenido y si deseas un alojamiento diferente también podemos gestionarlo a través de Inout Yoga. En cualquiera de los casos, por favor comunícalo a nuestro director Jose Santiago a través de los contactos disponibles.

Visita nuestros perfiles de [facebook](#) e [Instagram](#)