



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

Ficha viaje



Retiro Yoga Teacher Training en Gran Canaria FEBRERO 2020

¿Quieres formarte en la práctica milenaria del yoga? Nuestro curso intensivo de profesores de yoga de 200 horas está certificado por la Yoga Alliance International. 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 quienes deseen profundizar en el yoga y su filosofía, independientemente de su nivel de práctica.

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

Certificado por Yoga Alliance International

7 al 27 de febrero (200 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 de yoga 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. Es por eso que sugerimos al estudiante unirse a nuestro formato de retiro yoga.

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 y Melania Di Vara; y siempre podrás contar con el respaldo de Jose Santiago, director de Inout.

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°

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

Aportes:

Yoga Teacher Training: 2215€ (Early Bird hasta el 31-12-2019: 1965€)

Posibilidad de Pago en plazos

*PROGRAMA DETALLADO EN ITINERARIO AMPLIADO

Itinerario ampliado

InOutYoga es una escuela de yoga itinerante, guiada por sus fundadores: Jose Santiago y Sara Zen. La base de la escuela está en **Gran Canaria**, pero hemos abierto nuestras fronteras y damos clases de yoga en España, Italia, e incluso alargamos horizontes hasta la India y Bali, donde también damos cursos profesionales y llevamos a nuestros alumnos, no solo a la experiencia de hacer yoga, sino a vivir viajes espirituales, vacaciones diferentes en el encuentro con otros espacios y culturas.

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

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 7 al 27 de FEBRERO: 2.215€ (early Bird: 1.965€)

Incluido

- 3 comidas diarias
- Herramientas de estudio
- Clases y aulas
- Certificado Yoga Alliance International (sujeto a la aprobación del curso)

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 retiro de yoga y 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](#)