



Tfno: 609 450 448

Email: [booking@inoutyogatravel.com](mailto:booking@inoutyogatravel.com)

Web: <http://www.inoutyogatravel.com/>

## Ficha viaje



### Curso Profesional Avanzado de 100 horas EXTRAS.

Nuestro curso de formación de 100 horas está certificado por la **Yoga Alliance International (India)** y reconocido por la **Yoga Alliance (America)**.

Con este curso de InOut Yoga podrás profundizar tus conocimientos sobre la Filosofía del Yoga y su Estilo de Vida.

Será una oportunidad para avanzar en tu práctica, profundizando en ella con un Retiro de 11 días.

El curso está dirigido a quienes deseen avanzar en la disciplina, independientemente de ejercer como profesor o no.

**Hoy en formato OnLine y Presencial (según tus necesidades)**

**FECHAS PRESENCIAL: DEL 18 AL 27 DE SEPTIEMBRE.**

**FECHAS ONLINE: DEL 1 DE OCTUBRE AL 31 DE DICIEMBRE.**

## Resumen del viaje

Con el curso emprendemos también un viaje hacia nuestro interior, exploramos nuestras emociones mediante la práctica de un Yoga a 360° durante los 10 días de Retiro. Si no podrás presenciar el curso, te daremos herramientas para profundizar en la MEDITACIÓN en tu propio hogar. Siempre serán bienvenidos en un segundo momento, en nuestra estructura en Canarias, Casa Alegria Om, para vivir la experiencia de un Ashram como en la propia India del Yoga.

También todos los participantes a los cursos de formación serán los primeros que invitaremos a precios especiales, a unirse a nuestros viajes al Gran Pais del Yoga: la Mágica India, cuando se dará la oportunidad.

El CURSO DE 100 HORAS EXTRA de **Inout Yoga** está guiado [Melania di Vara](#) desde siempre amigas y acompañantes del camino Yoguico de [Sara Zen](#), directora de nuestra Academia de Yoga y participante como instructora de una parte del curso de formación de estas 100 hs extras. Ambas se han formado tanto en Europa como en la India y hoy quieren ser tus guías y acompañantes de este mundo del Yoga como herramienta de Crecimiento Interior.

Vuestro asesor en toda la parte técnica del Curso, y como llegar a nosotros será Jose Santiago director de InoutYoga, nuestra Agencia de Viaje, y también apasionado instructor de Yoga. Pregunta a él todas las dudas sobre las inscripciones y tu eventual llegada al Retiro si esto será para ti. Sin duda es una oportunidad única que nuestra Academia de 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..."*

## Itinerario ampliado

### *El Yoga como evolución personal*

#### Temas

##### • **Filosofía :**

El primer capítulo del Yoga Sutra de Patanjali "Samadhi Pada"

- - Significado profundo de Yoga y el estado Yoguico
- - Definición de Chitta: la Mente (funciones, expansiones, conciencia)
- - El practicante de Yoga: avanzar el camino espiritual y vivir en Yoga/Dharma
- - El despertar de la conciencia
- - Obstáculos en el camino del Yoga
- - El ser humano como una entidad espiritual
- - El Maestro Universal

##### • **Pranayama:**

Desde las bases hasta su practica avanzadas con uso de Bandhas y Kumbhaka, Teoria&Práctica

- - 5 Koshas y activación de los Chakras / Gunas
- - Nadhi shodana pranayama
- - Bhramary pranayama
- - Bhastrika pranayama
- - Kapalbhata pranayama
- - Respiración en 7 partes
- - Respiración en 4 partes

• **Asanas:** desarrollando juntos el avance de tu propia practica técnica en todos sus aspectos. Vinyasas, Anatomia del Movimiento, Evolución de Asanas.

• Introducción al **Kundalini Tantra / Tantra Yoga / Kryia Yoga**

• Las **técnicas de Yoga** y su valor terapéutico y de prevención de las enfermedades.

• Encuentra '**tu estilo**' para compartir la enseñanza.

• **Yoga Nidra** y técnicas de relajación profundas.

• El Yoga como estilo de **Vida Saludable**. Porque Yoga y Ayurveda

• Establecer tu **Sadhana** como prioridad

##### **Documentales**

"Spiritual reality-A journey within"

"Yoga: architecture of peace"

"The highest pass"

Enviaremos sugerencias de Textos para la profundización.

## Incluido

### QUE INCLUYE LA FORMACIÓN PRESENCIAL:

Si decidirás participar a la Formación de 100hs EXTRAS de Yoga, de forma Presencial en Gran Canaria, en nuestra Casa Alegría Om, tendrás incluido:

- - Las 3 comidas diarias. Excepto en ocasiones que se realicen actividades fuera y decidamos compartir un Almuerzo o Cena diferente
- - Alojamiento en habitación compartida en Casa Alegría
- - Herramientas y Elementos de estudio como el Manual
- - Clases y aulas
- - Libros de la Biblioteca Yógica
- - Películas de Yoga
- - 1 Masaje incluido para relajarse
- - Examen practico
- - Certificación InOutYoga presencial

### QUE INCLUYE LA FORMACIÓN ONLINE:

- - Herramientas y Elementos de estudio en formato Videos
- - Clases y aulas en formatos Videos
- - Manual de estudio
- - Películas de Yoga
- - Bibliografía Yoguica sugerida
- - Videos de formación práctica y teórica impartidos por nuestros profesores
- - Aulas ONLINE a través de plataformas digitales (en vivo o grabadas si no podrás atenderlas)

## No Incluido

### QUE NO INCLUYEN

**En el caso del curso presencial tendrás que organizar tu llegada por tu propia cuenta o igualmente con la ayuda de Jose Santiago nuestro director de Agencia de Viaje:**

- - Transporte para llegar
- - Vuelos (en caso de venir de fuera para hacer el curso con nosotros, InOutYoga puede gestionarle los vuelos con las mejores ofertas)
- - Algunas actividades propuestas como extras que pueden surgir al momento
- - Otros Alojamientos
- - Acompañantes

## Condiciones

### APORTACIONES curso de 100 horas EXTRAS

#### FORMATO PRESENCIAL:

RETIRO DE FORMACIÓN PRESENCIAL que INCLUYE ALOJAMIENTO Y LAS 3 COMIDAS del día, menos en los casos excepcionales de Almuerzo o Cena en Exterior: 1.275,00€ (Early Bird, pago único

antes del 15 Agosto 2020: **1.115,00€**).

**FORMATO ONLINE** (en caso de no poder presenciar el Retiro de Formación): **615,00€**

### **Posibilidad de pagos a plazos!**

#### **En 3 meses**

PRESENCIAL: cada plazo del valor de 430,00€ por un total de 1290,00€

ONLINE: cada plazo del valor de 215,00€ por un total de 645,00€

#### **En 6 meses**

PRESENCIAL: cada plazo del valor de 220,00€ por un total de 1320,00€

ONLINE: cada plazo del valor de 110,00€ por un total de 660,00€

FORMAS DE PAGO: transferencia a travez de IBAN, BIZUM o PAYPAL o pago al contado.

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

En caso de **cancelación posterior** a la fecha de inicio del curso, **no habrá** ningún tipo de reembolso solo de reutilización para un siguiente curso del mismo tipo.

Aplica para cualquier modalidad de pago: transferencia a travez de IBAN, BIZUM o PAYPAL o pago al contado.

### **NOTA DURACIÓN DEL CURSO ONLINE:**

100hs: LOS PROFESORES Y SUS AULAS ONLINE estarán disponibles para los encuentros LIVE desde el 1 de OCTUBRE hasta el 31 de DICIEMBRE. Fechas acordadas previamente a través de un correo a los alumnos inscritos. Igualmente tendrán la posibilidad de finalizar sus estudios por su propia cuenta antes del 1 de Julio 2021.

## Hoteles

El Teacher Training de Inout Yoga ha tenido siempre como sede principal la Casa Alegría Om, un proyecto para la vida comunitaria, el compartir y bienestar.

Si deseas alojarte con nosotros durante la FORMACIÓN PRESENCIAL podrás ser parte de nuestro 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, el norte de la isla de Gran Canaria.

Durante el Retiro de Formación, 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.

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 nuestra agencia de Viaje InOut Yoga Travel. En cualquiera de los casos, por favor comunícalo a nuestro director Jose Santiago a través de los contactos disponibles.

Nota: Tenemos mascotas! Perros grandes muy amigables: Ura y Flaki y unos gatitos lindos.