



PROGRAMA DE  
FORMACIÓN

---

HATHAVINYASA  
YOGA

# La Biología del Espíritu

*Dirigido por Avryl Vizoso Sánchez*



[www.labiologiadelespiritu.com](http://www.labiologiadelespiritu.com)

[@labiologiadelespiritu](https://www.instagram.com/labiologiadelespiritu)





# La Biología del Espíritu

Hola, soy Avryl. Bienvenida a La Biología del Espíritu

Este curso te ayuda a

- despertar al poder de lo femenino.
- profundizar en tu práctica de yoga (como nunca antes lo has hecho).
- Usar un método para enseñar yoga con el corazón.

200h de Formación de Profesoras de yoga avalado por  
Yoga Alliance International.

¡Muchas gracias por estar aquí!

A continuación, te presento el programa del curso:

## **Bloques de conocimiento:**

PRÁCTICA DE MÁS DE 100 ASANAS

EL PODER DEL CANTO

FILOSOFÍA Y ORIGEN DEL YOGA

ANATOMÍA FUNCIONAL DEL YOGA

INTRODUCCIÓN AL AYURVEDA

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA

ARQUETIPOS FEMENINOS

ANATOMÍA DE LO FEMENINO

RESPIRACIÓN SAGRADA

SISTEMA DE CHAKRAS

# **La Biología del Espíritu**





# ASANAS: TÉCNICA, ENTRENAMIENTO Y PRÁCTICA

La danza de los elementos

Más de 108 ASANAS Y CÓMO SECUENCIARLAS

Estudiaremos las 5 categorías principales de asanas:

- **Tierra: Posturas de Pie**
- **Agua: Flexiones hacia delante**
- **Fuego: Torsiones**
- **Aire: Extensiones**
- **Éter: Invertidas**

Conocerás los Principios Universales de Alineamiento que transformarán tu práctica.

Practicarás la Primera Serie de Ashtanga (secuencia, posturas y principios).

Aprenderás a secuenciar según intenciones específicas.

Estudio de Pranayama (ejercicios de respiración).

MÓDULOS A CARGO DE AVRYL VIZOSO

Profesora de Yoga con 19 años de experiencia.

@yogaconavryl



## EL PODER DEL CANTO

¿Por qué cantamos?

Uso del mantra en Occidente

Gayatri

Asatoma

Mantra inicio

Mantra cierre

Triambakam

Anusara Mantra

MÓDULOS A CARGO DE MARI SAVELA

@mari\_savela. Música, profesora de Yoga y vocal coach.



## **FILOSOFÍA, ESTILO DE VIDA Y ÉTICA DEL PROFESOR DE YOGA**

**Los orígenes del Yoga**

**Nociones fundamentales del Yoga**

**Yoga tántrico**

**No dualidad**

**Yoga Sutras de Patanjali**

**Bhagavad Gita**

**Conceptos filosóficos esenciales para todo profesor de yoga**

**Yoga como estilo de vida.**

**Las Diosas Griegas**

**Las Diosas del Panteón Hindú y su relación con tu vida.**

**La visión cíclica de la vida.**

**MÓDULOS A CARGO DE AVRYL VIZOSO**

## **INTRODUCCIÓN AL AYURVEDA**

**Principios básicos de Ayurveda.**

**Los Doshas.**

**Recetas para la vida cotidiana y guía de remedios curativos.**

**Ayurveda para la vida cotidiana.**

**MÓDULOS A CARGO DE MIRIAM AMORES**

Licenciada en Matemáticas y profesora de Yoga. Especialista en nutrición terapéutica.

@miriam.amoresg





## ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA

### Contenido Programático en anatomía funcional aplicada al yoga

#### TEMAS

##### 1. Generalidades de la anatomía del yoga, movimientos aplicados a la práctica de ásanas.

**Contenido:** Definición de anatomía. Formas de estudio de la anatomía. Posición anatómica. Línea media. Planos y ejes del movimiento aplicados al yoga. Posiciones corporales. Terminología descriptiva anatómica. Regiones topográficas superficiales. Clasificación anatómica y estudio funcional de las ásanas de yoga.

##### 2. Hueso, músculo y fascia.

**Contenido:** Sistema óseo: axial y apendicular. Sistema articular, tipos de articulaciones: fijas, semi-móviles y móviles. Principales movimientos por articulación. Sistema muscular: tipos de músculos. Nombres de los músculos según su forma y localización. Acciones musculares: agonistas, antagonistas, sinergistas. Estabilizadores globales, locales y movilizadores. Contracciones, tipos de contracciones en la práctica del yoga. Tejido conectivo. Tendones y ligamentos. La fascia. Fascia superficial, fascia profunda. Funciones de la fascia. Propiedades biomecánicas de la fascia aplicadas al yoga.

### 3. Miembro inferior

Contenido: generalidades del miembro inferior. El pie y la pisada. El trípode del pie. El tobillo. Superficies articulares, medios de unión. Movimientos y rangos. Principales grupos musculares. Tipos de activación del pie y tobillos en yoga. Desviaciones axiales del pie: pie cavo, pie plano. Articulaciones de rodilla. Superficies articulares, movimientos y rangos, medios de unión: ligamentos y meniscos. Principales grupos musculares. Desviaciones axiales: genu varo, genu valgo e hiperextensión. Consideraciones de la articulación de rodilla en la práctica del yoga.

### 4. El centro: unidad lumbo-pélvica y coxofemoral

Contenido: articulación coxofemoral o cadera. Superficies articulares, medios de unión, movimientos y rangos. Principales grupos musculares. Consideraciones en la práctica del yoga. La pelvis: componentes, forma y funciones. Movimientos con relación a la cadera. Movimientos con relación a la columna vertebral. Ligamentos. Grupos musculares. El core: definición funcional, estructura. Suelo pélvico, grupo abdominal. Iliopsoas. Biomecánica del core. Bracing vs. Hollowing, relación con las bandhas.

### 5. Columna vertebral

Contenido: generalidades de la columna vertebral. Estructura. Articulaciones. Medios de unión. Unidad funcional. Regiones y curvaturas. Movimientos y rangos por regiones. Capas musculares. Desviaciones axiales: escoliosis, hiperlordosis, hipercifosis, rectificación. Yoga y escoliosis. Hernias discales: precauciones en la práctica de yoga.

## 6. Miembro superior y caja torácica

Contenido: cintura escapular, principales articulaciones. Medios de unión. Articulación escapulo-torácica. Movimientos y rangos. Grupos musculares. Disquinesia escapulo-humeral. Articulación glenohumeral. Superficies articulares. Medios de unión. Movimientos y rangos articulares. Principales grupos musculares, manguito rotador y espacio sub-acromial. Codo y antebrazo: superficies articulares. Medios de unión. Movimientos y grupos musculares. Muñeca y mano. Superficies articulares, estructura. Músculos y movimientos. Apoyo palmar y activación de la mano en yoga. Caja torácica. Estructura. Articulaciones. Biomecánica de la respiración. El músculo diafragma.

## 7. Yoga y cadenas miofasciales

Contenido: concepto de cadenas miofasciales, principios, tipos de cadenas funcionales, funciones desde el movimiento, funciones psico-somáticas. Métodos de evaluación: las esferas y los puntos de anclaje. Patrones posturales asociados a las cadenas musculares. Teoría de interdependencia articular y cadenas cinéticas aplicadas al yoga.

## 8. Yoga y sistemas orgánicos

Contenido: sistemas de movimiento corporal humano. Sistema tegumentario: la piel y el tacto. Sistema nervioso humano. División. Sistema nervioso periférico y yoga. Tensión neural y yoga. Yoga y sistema respiratorio. Vías respiratorias. Pulmones. Control respiratorio. Yoga y sistema cardiovascular, corazón. Yoga y presión arterial. Yoga y retorno venoso. Yoga y metabolismo. Principales interacciones hormonales y equilibrio del sistema nervioso autónomo.

MÓDULOS EN FORMATO ONLINE A CARGO DE FRANK RAMIREZ

Fisioterapeuta especializado en biomecánica y neurociencia aplicada al yoga.

@lacienciadelyoga



## ANATOMÍA DE LO FEMENINO

**Una exploración de la fisionomía femenina: La vulva, la vagina, el clitoris, el útero, los senos.**

**La importancia de la menstruación y la relación de la práctica de yoga con cada etapa del ciclo menstrual.**

**El ciclo de la vida femenino.**

MÓDULOS A CARGO DE ARANTXA MASACH

Doula, Historiadora, Profesora de Yoga

@arantxadoula

## RESPIRACIÓN ALQUÍMICA Y SEXUALIDAD SAGRADA FEMENINA

**Terapia de respiración para la liberación de los bloqueos.**

MÓDULOS A CARGO DE MARILISA BATTAGLIA

Psicóloga formada en bioenergética y ecología de la crianza. Profesora de yoga pre y post natal, abordaje de la sexualidad desde la Gestalt, Doula y Madre

@marilisabatt

## **ANATOMÍA ENERGÉTICA**

**Profundización y desbloqueo del sistema de chakras.**

**Charlas y dinámicas sobre el cuerpo sutil, la programación, el software de la máquina humana.**

**La pertenencia**

**El deseo**

**La voluntad**

**El amor**

**La comunicación**

**La imaginación**

**La Trascendencia**

CHARLAS Y DINÁMICAS A CARGO DE AVRYL VIZOSO

## **YOGA Y algo más**

**Talleres teórico práctico para conocer las constelaciones familiares y su relación con el cuerpo a través del yoga.**

MÓDULOS A CARGO DE ADRIANA SÁNCHEZ

Profesora de yoga, consteladora familiar, locutora y productora de radio.

## **METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA**

¿Cómo comenzar una clase?

¿Cómo secuenciar?

Preparar una clase.

¿Cómo organizar el salón?

El manejo del tiempo.

Principios de demostración, observación, ajustes y correcciones.

Uso del lenguaje para enseñar yoga.

Crear una intención.

Las cualidades del profesor.

Asumir el asiento del profesor.

Encontrar tu estilo como profesor.

Uso de la música en clase.

Prácticas de enseñanza en el Estudio.

Recibir y dar retroalimentación.

Observar a otros enseñando.

Preparación de una clase.

Toma de posesión como profesor.

MÓDULOS A CARGO DE AVRYL VIZOSO



## YOGA Y PROPÓSITO DE VIDA

¿Es yoga un negocio?

¿Por qué quiero enseñar yoga?

¿A quién?

Yoga, Valores y Propósito

La imagen.

La empresa.

Módulos que te llevarán a enfocar tus aspiraciones como profesor de yoga y convertirlas en resultados tangibles. Preparación básica para el emprendimiento.

MÓDULOS A CARGO MIRIAM AMORES

## LECTURAS

### OBLIGATORIAS

- Light on Yoga. B. K. S. Iyengar.
- Los Yoga Sutras de Patánjali.
- Bhagavad Gita.
- Alguno de Ashtanga de la lista recomendada  
abajo

### RECOMENDADAS

- Anatomía funcional del yoga. David Keil
- Anatomía para el Yoga. Blandine Calais
- Anatomía del Yoga. Leslie Kaminoff y Matthews  
Amy.
- El Árbol del Yoga. B. K. S. Iyengar
- El secreto del Yoga un cuento de sabiduría.  
Guese Michael Roach y Christine Mc Nally
- Hinduismo para la vida moderna. Naren Herrero
- Ashtanga Yoga. John Scott
- Ashtanga Yoga. The practice Manual. David  
Swensom

- The power of Ashtanga Yoga. Kino Mac Gregor
- Yoga Mala. Sri K. Pattabhi Jois.





## PUNTOS IMPORTANTES A CONSIDERAR

Este curso es un viaje de crecimiento personal que cada quien debe ajustar a su propia situación actual. Las horas de contacto serán momentos de profundo enriquecimiento y cada mujer puede dedicar fuera del curso, lo que considere necesario, a completar lo vivido durante el fin de semana, con sus propias lecturas o prácticas.

El diploma solo será dado a aquellos que completen los objetivos del curso, demostrando que comprenden todas las posturas estudiadas, y han adquirido una visión global de los temas propuestos.

Sólo para estudiantes honestas y comprometidas con su proceso de aprendizaje.

Para optar a una plaza se debe solicitar una entrevista y aportar carta de motivación.

La inscripción solo se formaliza después de la entrevista, con el ingreso del aporte para la reserva de la plaza y el documento firmado donde se aceptan las condiciones y políticas de cancelación.



Este curso te acredita para optar al Registro de Yoga Alliance Internacional (200h)



## **FICHA TÉCNICA**

**Intensivo:**

**Del 4 al 23 de julio 2022**

## **HORARO**

**De lunes a sábado**

**Mañanas presenciales**

- 08:30 a 10:00h.** - práctica
- 10:00 a 10:30** - desayuno
- 11:00 a 14:00** - laboratorio de asana y workshops

**Tardes**

- 15:30 a 17:30h** - Módulos en formato presencial u online

**Nota: algunas tardes serán en formato online y otras de forma presencial.**

## **LUGAR**

**Barcelona. España.**



## APORTACIÓN

### Formato Presencial:

Antes del 30 de abril 2022

870€

### Intensivo de 3 semanas en julio: 1.450€

Antes del 30 de mayo 2022

970€

Antes del 30 de junio 2022

1250€

Se reservar la plaza con 300€ **no reembolsables** y el resto de aporta el día de inicio del curso.

### Formato Online:

Al 90% de las clases del curso se puede asistir vía zoom.

El aporte para participar en formato online es de 650€

## POLÍTICA DE CANCELACIÓN

La plaza de la Formación ha de reservarse con un abono del aporte total 300€ los cuales son NO REEMBOLSABLES

El resto del aporte se hace el día de inicio del curso. Se ofrece flexibilidad de pago para quien lo precise.

Una vez iniciado el curso no se podrá hacer ninguna devolución de dinero en caso de cancelación. En caso de situaciones especiales como enfermedad u otras razones similares. El precio queda abonado para cursos posteriores.

En caso de confinamiento el contenido del curso se adaptará al formato online.

Si el curso debe cancelarse por razones mayores se devuelve la totalidad del dinero.



**MÁS INFORMACIÓN**

**674 282 231**

**[info@labiologiadelespiritu.com](mailto:info@labiologiadelespiritu.com)**

**Barcelona, España.**

**[www.labiologiadelespiritu.com](http://www.labiologiadelespiritu.com)**