



Registered Yoga School

## Escuela Europea de Ananda Yoga España®

*Para una conciencia más elevada*



Querido amante del Yoga,  
inamasté!

Te invitamos a tomar parte en nuestro  
**Curso de formación de profesores de  
Ananda Yoga**

El Ananda Yoga se basa en las enseñanzas de Paramhansa Yogananda y Swami Kriyananda. Es una de las escuelas de yoga más "antiguas" de Occidente, pues data de los años 1960. La filosofía del Ananda Yoga es aprender con precisión las asanas, utilizándolas después para estimular una conciencia interior más profunda y favorecer así el crecimiento espiritual.

La *Escuela Europea de Ananda Yoga*, que propone este curso de formación, está reconocida a nivel internacional por la **Yoga Alliance** (donde se exigen 200 horas para el nivel 1 y 500 para el nivel 2). En Italia está además inscrita en el registro nacional de las A.S.D. con el nº 154667, perteneciendo al **CONI**.

Recibirás el diploma de nuestra escuela si superas con éxito el recorrido de la formación completa. También podrás recibir una tarjeta **CSEN** que te acredita como enseñante reconocido. A continuación encontrarás la información principal sobre nuestros cursos; para más detalles escribe a [info@anandaes.org](mailto:info@anandaes.org).

**¡Bienvenida gran alma!**

### ÍNDICE

<b>Curso de formación</b>	<b>2</b>
<b>Tus profesores</b>	<b>4</b>
<b>Estructura del Curso</b>	
<b>Tu semana</b>	<b>7</b>
<b>Inscripción</b>	<b>7</b>
<b>Cuotas el Curso</b>	<b>8</b>
<b>Modalidad de pago</b>	<b>8</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>9</b>
<b>Calendario</b>	<b>10</b>

### Un testimonio

"La escuela de formación para enseñantes de Ananda Yoga es más que un curso, es un renacimiento del alma. Los profesores no sólo están preparados y son muy competentes, sino que dan testimonio con su vida de la beatitud del yoga. ¡Gracias! Os envío muchas bendiciones.

*Francesca Jyoti Impallari*

## EL CURSO DE FORMACIÓN: DOS NIVELES DE CERTIFICACIÓN

**NIVEL 1: INSTRUCTOR DE ANANDA YOGA**

**NIVEL 2: PROFESOR DE ANANDA YOGA**

### **NIVEL 1: INSTRUCTOR DE ANANDA YOGA (280 HORAS DE FORMACIÓN)**

Con este primer nivel de certificación, recibirás el diploma de la *Escuela Europea de Ananda Yoga*, que acreditará tu preparación como Instructor de Ananda Yoga. Tendrás un conocimiento profundo de las asanas y del yoga, y podrás utilizar técnicas aprendidas durante tus clases. La duración de este primer nivel es flexible e individual, pero normalmente requiere 2 años. De todas formas cada uno tiene libertad para seguirlo a su propio ritmo.

#### **Si deseas hacerte Instructor de Ananda Yoga debes:**

- Completar el curso de formación de 6 semanas (ver estructura del curso)
- Aprobar un examen final escrito de cada una de las 4 áreas de estudio (técnica, filosofía, anatomía, metodología)
- Presentar varias asanas durante la última semana
- Presentar una tesina escrita por ti (tema a determinar)

#### **¿Qué aprende un Instructor de Ananda Yoga?**

Si no conoces el Ananda Yoga, por favor visita nuestro sitio web: [www.ananda.it](http://www.ananda.it); así podrás comprender mejor el acercamiento del Ananda Yoga a la antigua ciencia del Hatha Yoga.

Como estudiante de este curso, aprenderás a practicar y a enseñar con precisión las *asanas* clásicas del *Hatha Yoga*, según la tradición del Ananda Yoga. Al final del curso estarás en condiciones de enseñarlas competentemente, con profundo conocimiento y profesionalidad. Naturalmente estudiarás anatomía y fisiología para conocer los numerosos beneficios de las distintas posturas. El *Hatha Yoga* es, de hecho, una de las mejores formas de aliviar muchos problemas físicos.

Aprenderás a enseñar los *Ejercicios de energetización* de Paramhansa Yogananda, que ayudan a los estudiantes a controlar el flujo interior de la energía (*prana*). La conciencia y el control de la energía son de vital importancia en el Ananda Yoga.

Aprenderás también a enseñar las *asanas* de forma que se transformen en una preciosa ayuda para la meditación: las *asanas* mismas se convertirán en una experiencia meditativa para tus alumnos y les acompañarán a lo largo del sendero interior de la dicha, el amor y la comunión con su Ser más elevado.

Las enseñanzas que recibirás son universales, prácticas y de gran utilidad para todos. Ananda Yoga, siguiendo las enseñanzas de Paramhansa Yogananda, tiene una componente espiritual dinámica, pero no es una religión. Entre nuestros practicantes hay cristianos, musulmanes, hindúes, budistas y personas que no siguen ninguna religión formal.

Ser un profesor de Yoga es un privilegio y una forma eficaz de difundir conscientemente la felicidad del cuerpo, mente y espíritu a quienes lo deseen.

Durante las semanas del curso profundizarás en las siguientes áreas:

- **Técnica:** asana, pranayama, meditación, ejercicios de energetización: cómo practicarlos y enseñarlos, sus efectos en el cuerpo, la mente y el espíritu; secuencias de asanas.

- **Anatomía y Fisiología:** aparatos y sistemas: músculo-esquelético, cardiovascular, respiratorio, circulatorio, digestivo, inmunitario, etc.; anatomía espiritual.
- **Filosofía del Yoga:** Yoga Sutras de Patanjali, introducción; los 4 yogas tradicionales; las 3 gunas; los 3 mundos y los 3 cuerpos; los 5 koshas; los 7 chakras y la kundalini; cómo cantar los mantra; los 6 darshana; Shastra indios; el *Bhagavad Gita*, elementos yóguicos en el misticismo cristiano; los estilos de vida yóguica; la dieta yóguica.
- **Metodología:** cómo crear y administrar un centro; cómo interactuar con los alumnos; cómo comunicarse con los alumnos; cómo utilizar la voz; cómo ser un canal; cómo organizar y estructurar una clase y una rutina de yoga; cómo preparar el ambiente y los materiales adecuados; cómo enseñar las afirmaciones; la ética y el dharma al enseñar yoga; cómo actuar ante situaciones difíciles durante una clase.
- **Experiencia práctica de enseñanza:** los estudiantes enseñan las asanas.

**¡Por favor recuerda que durante la formación vestimos de blanco!**

## **NIVEL 2: Profesor de ANANDA YOGA (280 HORAS DE FORMACIÓN)**

El nivel 2 ofrece un total de 560 horas de formación (280 horas añadidas a las 280 horas del nivel 1). Consiste en 6 semanas de formación especializada, que normalmente se completan en 2 años (pero la duración total es flexible e individual). Estas 6 semanas *no* siguen una secuencia precisa (como en el nivel 1), puedes hacerlas en el orden que prefieras, pero tras haber concluido el nivel 1.

- 1) **Asana 3:** profundización de la experiencia de asana
- 2) **Asistir y corregir:** cómo corregir las posturas de los alumnos
- 3) **Enseñar Ananda Yoga a los niños**
- 4) **Enseñar Ananda Yoga a los ancianos y embarazadas**
- 5) **Los Yoga Sutras de Patanjali:** la escritura fundamental del yoga, tal como la presentan Paramhansa Yogananda y Swami Kriyananda.
- 6) **“Hong So”:** formación para profesores de meditación, utilizando la antigua técnica enseñada por Paramhansa Yogananda.

## TUS PROFESORES



**Jayadev Jaerschky** nació en Alemania, donde comenzó a practicar yoga y meditación a los 15 años. Después de trabajar un breve tiempo como asistente social, en 1987 viajó a la India, donde permaneció varios meses visitando diversos ashram. Pronto decidió dedicar su vida a la búsqueda espiritual. En 1989 se estableció en la comunidad de Ananda en Italia, donde actualmente es uno de los principales profesores de yoga, meditación y filosofía. Imparte regularmente cursos y seminarios por toda Italia y el extranjero. Ha publicado cinco libros sobre yoga. En el año 2000 obtuvo el diploma de la Escuela de Ananda Yoga en California. Es director del Curso de formación de profesores de Ananda Yoga en Europa. Todos los años guía una peregrinación a los lugares sagrados del Himalaya.



**Indrani Cerdeira** es licenciada en Biología y profesora de música. Tras una primera etapa profesional como investigadora en la Universidad de León, y posteriormente como profesora de música de Enseñanza secundaria, descubrió el Yoga y la Meditación. Este descubrimiento cambió por completo su orientación profesional y humana, y desde hace años dedica íntegramente su vida al yoga. Discípula de Paramhansa Yogananda y Kriyabán, realizó su formación como profesora de yoga y meditación en Estados Unidos y Europa. En el año 2001 obtuvo el diploma de la Escuela de Ananda Yoga en California. Actualmente reside en el Centro de Yoga y Meditación Ananda-León.

## ESTRUCTURA DEL CURSO DE FORMACIÓN

### ESTRUCTURA DEL CURSO DE FORMACIÓN: NIVEL 1

El nivel 1 está estructurado en 6 semanas intensivas de 46 horas (de media) para completar un total de 280 horas de formación. Las 6 semanas son las siguientes:

#### 1ª. Fundamentos

Ananda Yoga puede revelarse iluminador incluso para quien practica las posiciones desde hace mucho tiempo. Es un descubrimiento del verdadero yoga, a todos los niveles. Esta semana intensiva (**abierta también para quien no desee hacerse profesor**) ofrece un conocimiento profundo sobre: cómo trabajar con el cuerpo para obtener vitalidad y salud; cómo aplicar el poder de la mente al yoga; cómo

abrirse al alma. Descubrirás cómo tomar dominio de la energía interior (*prana*). Estudiarás también anatomía para comprender mejor las asana. Después de esta semana, estudiarás y practicarás las 31 asana básicas del Ananda Yoga, aplicando el espíritu de elevación interior que te ha sido enseñado.

## **2ª. Asana 1**

Esta semana (**abierta también para quien no desee hacerse profesor**) está dedicada al estudio técnico. Estudiarás de forma detallada diversas asana, aprendiendo variaciones, contraindicaciones, etc. Estudiarás también Anatomía para practicar las asanas con un conocimiento adecuado del funcionamiento del cuerpo. Después de esta semana deberás comprometerte a practicar estas asana en casa de forma precisa y completa.

## **3ª. Asana 2**

Esta semana (**abierta igualmente para quien no desee hacerse profesor**) está dedicada al estudio técnico de las asanas que completan la estructura en que se fundamenta, a este nivel, Ananda Yoga. Continuarás estudiando de forma detallada las diversas asana, aprendiendo variaciones, contraindicaciones, etc. Estudiarás también Anatomía para practicar las asanas con un conocimiento adecuado del funcionamiento del cuerpo. Después de esta semana deberás comprometerte a practicar estas asana en casa de forma precisa y completa.

## **4ª. Enseñanza 1**

Durante la primera parte de *Enseñanza 1* crearemos las bases para convertirnos en profesores de éxito. Perfeccionaremos las posiciones que has estudiado durante *Asana 1* y *2*; de esta forma adquirirás la máxima confianza para presentarlas de forma correcta. Aprenderás algunas prácticas para desarrollar un fuerte magnetismo. Estudiaremos y practicaremos los elementos que conducen al éxito como profesor de yoga. Veremos también cómo abrir un centro desde el punto de vista legal, cómo hacer publicidad y comunicación eficaz, así como otras cosas de interés.

## **5ª. Ejercicios de energetización**

Los *Ejercicios de energetización* forman parte integrante del Ananda Yoga. Debes comprenderlos en profundidad y estar preparado para guiarlos con precisión.

Las distintas semanas del curso deben hacerse en el orden indicado, mientras que la semana dedicada a los *Ejercicios de energetización* puede inserirse en cualquier momento de tu formación. Además, para acceder a la semana dedicada a los *Ejercicios de energetización*, es necesario haberlos practicado al menos durante seis meses.

## **6ª. Enseñanza 2**

Durante la semana de *Enseñanza 2* recibirás feedback en los aspectos que debes trabajar. Antes de la *Enseñanza 2*, deben pasar al menos 2 meses, durante los

cuales perfeccionarás en casa las técnicas que has aprendido (con amigos o solo).

Al final de esta semana de *Enseñanza 2* serás evaluado para ver si estás preparado para enseñar. Deberás superar varios exámenes.

Después de haber realizado las seis semanas del curso y haber pasado con éxito el examen final, recibirás el diploma de *Instructor* de Ananda Yoga, con el cual podrás enseñar oficialmente las posturas de yoga. (Nota: En el futuro podrás participar también en el *segundo nivel* de la formación, para convertirte en *Profesor* de Ananda Yoga, con un conocimiento más amplio del Ananda Yoga).

**Nota:** podrás también pedir una tarjeta CSEN muy útil cuando te presentes como profesor en gimnasios, etc.

## TU SEMANA

### Domingo

**20:30–22:00** Orientación

### Desde el lunes por la mañana hasta el sábado por la tarde:

**6.30–8:45** Sadhana guiada: Ejercicios de energetización, Ananda Yoga, meditación

**8:45** Desayuno en silencio (no válido para las horas del curso).

**9:30** Karma yoga (turnos: preparar la sala de yoga, no válido para las horas del curso).

**10:30–13:30** Lección

**13:30** Comida vegetariana (no válido para las horas del curso).

**15:30–17:30** Lección

**17:45–19:30** libre elección: Ejercicios de energetización, Ananda Yoga, meditación o tiempo libre (no válido para las horas del curso).

**19:30** Cena vegetariana en silencio (no válido para las horas del curso).

**20:30–22:00** Encuentro (algunas noches a la semana)

### Mañana del domingo

**6.30–8:45** Sadhana guiada: Ejercicios de energetización, Ananda Yoga, meditación

**8:45** Desayuno en silencio (no válido para las horas del curso).

**10:00–11.00** Encuentro final

**11:30–13:30** Ceremonia de la Luz (facultativo; no válido para las horas del curso)

**13:30** Comida vegetariana (no válido para las horas del curso).

## INSCRIPCIÓN

### Para inscribirte en este Curso de formación debes:

1. Haber practicado regularmente las *asana* al menos durante 6 meses, con alguna escuela o tradición.
2. Enviar vía e-mail:  
El módulo de inscripción cumplimentado en todas sus partes (lo enviamos vía e-mail, también lo encontrarás en el sitio web)  
El *Código ético* de los profesores de Ananda Yoga firmado. También puedes llevarlo personalmente al primer curso.  
Un certificado médico que de fe de tu constitución sana y fuerte y donde se especifique que puedes practicar yoga. También puedes llevarlo directamente al curso
3. Haber pagado la cuota de inscripción.

## CUOTAS DEL CURSO

### **Cuota de inscripción + Cuota diaria + Suplemento semanal**

#### **Cuota de inscripción**

La cuota de inscripción es de 300,00 € (no reembolsables). Con esta cuota recibes el *Manual de Ananda Yoga*. (Esta cuota *no* se paga para iniciar el nivel 2)

Consulta la próxima sección para ver la modalidad de pago de la cuota de inscripción.

#### **Cuota diaria**

Si lo deseas, puedes alojarte en Ananda. El precio de la estancia completa es de 60 €/día. Si deseas hacer en Ananda las tres comidas diarias, sin alojamiento, el precio es de 35 €/día.

Todas las comidas son vegetarianas.

#### **Suplemento semanal**

Para cada una de las semanas del Curso de formación está prevista una cuota de 300,00 €, que podrás aportar personalmente cuando asistas a cada una de ellas.

**Atención:** Si ya has hecho una determinada semana de formación, pero en el futuro quieres repetirla, sólo tendrás que pagar una cuota de suplemento semanal de 50 €.

## MODALIDAD DE PAGO

No tienes que pagar el coste del curso completo de una sola vez. Después de pagar la cuota de inscripción, pagarás cada semana a medida que asistas.

Puedes pagar la cuota de inscripción de 300 € con las siguientes modalidades.

**Recepción Ananda-León:** cuando te inscribas en el primer curso, puedes aportar la cuota de inscripción en metálico.

**Transferencia bancaria a:** Asociación Ananda-León. Calle de Arriba 6-8. 24197 Villarodrigo de las Regueras (León). España

La Caixa. Nº de cuenta IBAN/BIC: ES17 2100 1450 9901 0040 0952 / CAIXESBBXXX

**INDICA SIEMPRE EL CONCEPTO: CURSO DE FORMACIÓN PROFESORES DE ANANDA YOGA**

## DESCUENTOS EN ANANDA EDICIONES

Los alumnos de la formación tienen un descuento del 20% en todos los libros publicados por la editorial Ananda Ediciones.



## BIBLIOGRAFIA

Libros que debes leer antes de finalizar la formación:

Manual de Ananda Yoga (lo recibirás durante el curso)

*Raja Yoga*, de Swami Kriyananda (lo recibirás durante el curso)

Para entrar profundamente en la filosofía en que se basa Ananda Yoga, se aconseja:

*Autobiografía de un Yogui*, de Paramhansa Yogananda; Ananda Ediciones

*La búsqueda eterna*, de Paramhansa Yogananda; Sefl-Realitation Fellowship

*Donde brilla la luz*, de Paramhansa Yogananda; Sefl-Realitation Fellowship

*Meditaciones Metafísicas*, de Paramhansa Yogananda; Sefl-Realitation

Fellowship

## CALENDARIO

2019

**14-21 Julio 2019:** Fundamentos

**11-18 de Agosto 2019.** Asana 1

**1-8 de Septiembre 2019:** Asana 2

**1-8 de Diciembre 2019:** Enseñanza 1

**Enseñanza 2.** Fecha a determinar

**Ejercicios de Energetización.** Fecha a determinar

Para cualquier pregunta o aclaración:

[info@anandaes.org](mailto:info@anandaes.org)

Tfno. +34 987 281961 / +34 699649945

