

# PROGRAMA DE EDUCACIÓN CONTINUA DEL IYENGAR YOGA CENTER

## INTRODUCCIÓN

El Iyengar Yoga Center (IYC) cuenta con más de 28 años difundiendo el método, fiel a las enseñanzas de Guruji, Geetaji y Prashatji Iyengar. En nuestras sucursales, miles de alumnos han recibido clases y se han formado más de 70 maestros que hoy están certificados a nivel internacional. Hoy el IYC es el instituto de yoga donde maestros de diferentes países y ciudades de México, convergen, comparten sus experiencias, aprenden juntos y continúan profundizando en su práctica y en su enseñanza.

Con la intención de continuar siendo este espacio de convergencia y fortaleciendo la Comunidad Iyengar es que presentamos este Programa de Educación Continua para Maestros Certificados en el Método y para los aspirantes a maestros.

## NIVELES DE APRENDIZAJE EN EL MÉTODO IYENGAR

¿Quién es un Maestro/a?

Aquella persona que enseña la materia del yoga es un maestro/a.

¿Quién es un mentor/a?

Aquella persona que guía es un mentor/a. Es quien ha experimentado y caminado el sendero del yoga y conoce los matices y complejidades del viaje, enseñando al aprendiz a hacerse consciente en su andar cotidiano. Si el practicante se llegara a resbalar en su camino, el mentor estará ahí para rescatarlo y darle soporte. El mentor es el puente entre el Gurú y el maestro. El mentor es un amigo, un filósofo y un guía para el practicante de yoga.

El Gurú te muestra la Luz, el mentor navega y el maestro prepara al practicante para que emprenda su propio viaje.

### MAESTRO CERTIFICADO

Hoy existen 5 niveles en el camino de la certificación, los cuales tienen validez internacional.

Aquel alumno que lleve 3 ó más años aprendiendo y profundizando en su práctica de yoga (a nivel práctico/teórico), al lado de un mentor/a, puede presentarse a un examen de certificación. Estos exámenes están validados por la AMYI (Asociación Mexicana de Yoga Iyengar). El primer nivel es sólo el principio de un camino de vida, este método es un pozo profundo de sabiduría.

## APRENDIZ

El aprendiz es aquel practicante que ama tanto lo que ha aprendido de sí mismo a través de su práctica de yoga, que tiene un gran anhelo por compartir su experiencia con más personas.

## COMPONENTES DEL PROGRAMA

El programa se estructura de acuerdo a diferentes niveles de experiencia:

1. El aprendizaje en clases, como alumno/a regular y comprometido/a.
2. En la práctica personal, llevando lo aprendido en clase al tamiz de la experiencia en casa.
3. En la enseñanza, acompañado por su mentor/a en el proceso de convertirse en maestro.

Estos niveles están establecidos bajo los nuevos lineamientos promulgados por RIMYI (Raramani Iyengar Yoga Institute, Pune, India).

En Iyengar Yoga Center categorizamos 3 grupos, para facilitar los niveles de aprendizaje:

### Grupo 1

Conformado por alumnos que se inician en la práctica de asana y pranayama, apoyados por su maestro/a y/o mentor/a. Complementando este proceso con conocimientos de filosofía y anatomía del movimiento. Más adelante se les introduce a la enseñanza hasta culminar en la presentación de su examen de certificación del nivel 1.

### Grupo 2

Conformado por maestros certificados en el método en el nivel 1 y que buscan seguir refinando su práctica de Asana, Pranayama y filosofía del yoga y así profundizar en las técnicas de enseñanza para presentar su certificación del nivel 2 en adelante.

Para cualquiera de estos grupos el IYC ha desarrollado un Programa de Educación Continua que busca contribuir al aprendizaje de manera conjunta entre maestros, con base en diferentes actividades y experiencias.

Cada grupo tendrá un programa particular que podrá incluir:

1. Clases cotidianas de Asana y Pranayama: Clases regulares que deberán tomar con su maestro y/o mentor para aprender habilidades para nutrir su práctica personal.
2. Práctica personal: Un tiempo destinado en casa para que pueda aplicar lo aprendido en clase y así desarrollar la sensibilidad de su propia experiencia. Esto lo llevará a convertirse con el tiempo en un maestro de calidad.
3. Grupos de Estudio: reuniones semanales entre compañeros que comparten el mismo camino y que conforman una comunidad de apoyo, guiados por el mentor en el camino de la práctica y enseñanza.
4. Talleres: Para profundizar en diferentes tópicos de la práctica, diferentes familias de posturas, aplicación de los apoyos (props) en la práctica, cuestiones terapéuticas, etc.
5. Clases de Filosofía: Clases impartidas para profundizar sobre los textos principales del Yoga.
6. Retiros: Con maestros del IYC o maestros Senior internacionales que se reúnen en locaciones comúnmente en el interior de México, donde, como su nombre lo indica, los practicantes se retiran para vivir una experiencia intensa y profunda de aprendizaje y autoconocimiento.

## INSCRIPCIÓN Y REGISTRO

Si estás interesado en integrarse al Programa de Educación Continua del IYC escribe un correo a [contacto@yogacenter.com.mx](mailto:contacto@yogacenter.com.mx) o a [alicia@yogacenter.com.mx](mailto:alicia@yogacenter.com.mx) con una carta explicando tus motivos. Una vez recibido serás contactado para una entrevista individual con la Coordinación Académica para evaluar tu caso e integrarte al programa en el grupo que te corresponde. El programa es continuo por lo que podrás iniciar en cualquier mes..

## FORMAS DE PAGO Y CALENDARIO DE TRABAJO

El calendario de trabajo para el primer periodo del año 2023 es el siguiente:

	Grupo 1 Lunes	Grupo 2 Viernes	Fecha límite de pago
Periodo 3 2023	Primera sesión: 9 de octubre Última sesión: 11 de diciembre	Primera sesión: 13 de octubre Última sesión: 8 de diciembre	El pago puede hacerse hasta el día 9 de octubre vía tarjeta de crédito en el sistema para ambos grupos. A partir del 10 de octubre el período solo se podrá pagar por clase suelta.
Monto	\$3950	\$3950 \$2250 (maestros IYC)	

El período incluye:

- 8 sesiones de grupo de estudio

- 8 sesiones de filosofía

- 8 sesiones de asana

Grabaciones disponibles por 14 días de todas las sesiones.

El pago es por período o por clases suelta y los precios son:

<b>PAGO POR PERÍODO</b>	<b>\$ 3950</b>
<b>PAGO POR PERÍODO MAESTROS IYC</b>	<b>\$ 2250</b>

### **PAGO POR CLASE SUELTA**

- Sesiones de Filosofía \$200
- Sesiones de Grupo de Estudio \$390
- Sesiones de Asana \$200

El pago del paquete para el período se hace en la aplicación o en nuestra página web en la fecha indicada. Después de dicha fecha solo podrán hacer el pago por clase suelta.

### **Si quieres tomar clases adicionales**

Si haces el pago por período, podrás obtener un 15% de descuento en **clase suelta** adicional que quieras tomar en IYC ya sea en línea o presencial.

## Proceso de Registro y Pago

- 1.- Si todavía no lo has hecho: Regístrate en nuestro sistema y crea un usuario y contraseña
- 2.- Realiza el pago del período correspondiente Educación Continua Grupo 1 / Educación Continua Grupo 2 / Educación Continua maestros IYC, o bien compra las clases sueltas.
- 3.- Al realizar el pago del período completo te llegará un único link para entrar a las 8 sesiones de filosofía y otro link para entrar a las 8 sesiones de educación continua, por lo que **te sugerimos guardarlos** y tenerlos a la mano previo a cada clase. Si pagas por clase suelta el link te llegará al realizar la reservación de la clase también te sugerimos lo guardes y lo tengas a la mano a la hora de la clase.
- 4.- Para cancelar una reservación a clase deberás hacerlo con 12 hrs de anticipación, de lo contrario se tomará por dada y se descontará de tu paquete.
- 5.- Si no puedes asistir a la clase en vivo puedes revisar la grabación. Todas las sesiones de educación continua y filosofía se envían a todos los participantes que hayan comprado el paquete completo o bien la grabación de la clase suelta que hay reservado. Las grabaciones estarán disponibles durante 14 días.
- 5.- No hay reembolsos o devoluciones por reservaciones y pagos hechas por error.



## Horarios de asana incluidos en el programa

Las 8 clases incluidas por período en este programa pueden ser tomadas dentro de aquellas que están etiquetadas como **Multinivel EC**. Estos horarios podrán variar y se les informará de los cambios o adiciones de nuevos horarios incluidos en el programa.

Opción de clases para alumnos con paquete de educación continua							
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:00 a 08:20	Pranayama Alicia						
08:00 a 9:20		Multinivel EC Alicia				Multinivel EC Litha	
08:30 a 9:50		Multinivel EC Lorena	Multinivel EC Anette				
09:00 a 10:20							Multinivel EC Litha
09:30 a 10:30	Filosofía						
10:00 a 12:00					Grupo 2 Educación C.		
11:00 a 13:00	Grupo 1 Educación C.						
19:00 a 20:20		Multinivel EC Litha		Multinivel EC Litha			

## Calendario Período 2-2023

		Fecha		Filosofia	Grupo 1	Grupo2	Asana	
<b>Periodo 3 - 2023</b>	octubre	Lunes	9	1	1			
		Viernes	13			1		
		Lunes	16	2	2			
		Viernes	20					
		Lunes	23	3	3			
		Viernes	27			2		
		Lunes	30	4	4			
	noviembre	Viernes	3				3	
		Lunes	6					
		Viernes	10				4	
		Lunes	13	5	5			
		Viernes	17				5	
		Lunes	20					
		Viernes	24				6	
	diciembre	Lunes	27	6	6			
		Viernes	1				7	
		Lunes	4	7	7			
		Viernes	8				8	
		Lunes	11	8	8			
			Viernes	15				