Bienvenidos al Profesorado de Yoga 200 hrs 2024 - Lima Perú

¡ Hari Om !

Con gran amor y respeto sean todos bienvenidos a este nuevo tiempo de estudio y práctica que transitaremos juntos en el profesorado de Yoga de 200 horas que dará Siddhi Yoga.

Es una alegría y un honor contar con la presencia de cada uno de ustedes en éste, que será un tiempo maravilloso de autoconocimiento y profundización, de compartir, estudiar, practicar y abrirnos ante la posibilidad del crecimiento personal.

Nos adentraremos en este conocimiento profundo del Yoga y sus prácticas de manera amable, didáctica, tradicional y colmándonos de bellas experiencias.

Sepan que esta formación tiene dos propósitos fundamentales:

1. El primero y plenamente esencial es que cada uno de ustedes pueda lograr construir y consolidar su propia práctica diaria personal, lo que en el Yoga se llama **Sadhana.**

Sadhana es el esfuerzo constante y permanente que realiza el aspirante espiritual para lograr conectar y expresar el aspecto mas positivo y luminoso de su personalidad (SATTVA). Esta sadhana es lo mas preciado que puede

tener un aspirante espiritual para crecer a través de este camino elegido que es el Yoga. Esta sadhana va a estar compuesta por todas las prácticas del Yoga que guían al practicante gradualmente y progresivamente hacia la experiencia de reconexión con su identidad espiritual.

2. Paralelamente mientras vamos construyendo y consolidando la sadhana que es el fundamento de nuestra experiencia y crecimiento a través del camino del Yoga, también aprenderán como transmitir las prácticas y técnicas del Yoga a otras personas de esa misma manera, gradual y progresivamente y de manera sistemática.

Deben saber que para poder transmitir un conocimiento y realmente una experiencia tan sutil como el Yoga es necesario transmitirlo desde la experiencia (yoga-pratyaksha) y no solamente desde la teoría. Por lo cual para poder enseñar Yoga es necesario Practicar y vivir el Yoga. Y para ello es fundamental la Sadhana. Su enseñanza se va a nutrir siempre de su propia práctica personal. La calidad y profundidad de su enseñanza va a provenir de la calidad y profundidad de su Sadhana.

Prepárense para un gran viaje interior, que seguramente será de gran provecho para todos y cada uno de ustedes asi como lo es dia a dia para nosotros. Una vez mas, desde Siddhi Yoga les damos la bienvenida con gran amor y respeto.

Hari Om Tat Sat

¿Quien lo dicta?

Fernando Calviño : (Swami YogaBrahmananda)

Director de Siddhi Yoga, Director regional de la Yoga Alliancie International India y de la World Yoga Federation en Perú. Dicípulo directo de Paramahamsa Swami Niranjananda Saraswati de quen recibe su primiera iniciación y nombre espiritual : YogaBrahmananda en 1983 y desde entonces realiza numerosos viajes a la India y Oriente a estudiar y vivir en el ashram(monasterio) de la Bihar School of Yoga, India, donde realiza varios cursos residenciales entre ellos el que marcaría especialmente su vida, **El Sannyasa Trainning course en 1993 (curso de entrenamiento en la vida de un sannyas/monje)** .En el

trasncurso de ese curso recibe sus siguientes iniciaciones en **karma y poorna Sannyas** y es nombrado Swami y maestro Internacional de Yoga por la Bihar School of Yoga y la Yoga Fellowship de India. Desde entonces hasta la fecha continua estudiando con su maestro en India donde viaja anualmente a seguir nutriéndose .

Paralelamente a sus estudios en la Bihar School of Yoga en 1983 se convierte en alumno directo del reconocido maestro BKS Iyengar con quien practica y estudia durante varios años en su instituto en Pune , India (El Ramamani Iyengar memorial Yoga Institute) , y aprende directamente de él a utilizar los elementos del Yoga en las Yoga asanas para facilitar y profundizar el efecto de las posturas y hacer accesible el beneficio de las posturas del Yoga a todas las personas sin importar su edad, sexo o condición física y psicológica. Tiene la fortuna de asistir a las **clases médicas** y ser asistente en las mismas donde gana gran experiencia en el **Yoga terapéutico y Restaurativo** y el uso de los elementos del Yoga con fines terapéuticos.

Fernando estudió durante muchos años con ambos maestros en India , y continua estudiando y nutriendose de todos los aspectos

del Yoga incluyendo el Yoga del budismo tántrico tibetano y el Chi-Kung (artes marciales internas) y viajando a Oriente a seguir aprendiendo.

Hoy ofrece su experiencia de una manera fresca y con una mirada profunda y amorosa, para el mundo de hoy y para los buscadores de esta era. (ver mas: https://www.siddhi-yoga.com/quienes-somos/)

Alexa Traugott (Sannyasin Siddhi)

Co-directora de Siddhi Yoga, Co-directora Regional de La Yoga Alliance International India y la World Yoga Federation en Perú. Eterna alumna y esposa de Fernando Calviño desde el 2010, con quien tiene la fortuna de vivir desde entonces absorbiendo todo su conocimiento y experiencia del Yoga. Desde entonces continuan transitando juntos este camino de la mano de sus de sus maestros. Se especializa en el Yoga Terapéutico y Yoga Restaurativo desde la visión de BKS Iyengar. Es dicípula directa

de **Paramahamsa Swami Niranjananda Saraswati** de quien recibe su primera iniciación en el año 2011 y su nombre espiritual **Siddhi**.

Desde entonces realiza anualmente innumerables viajes de estudio a la India a residir en el Ashram (monasterio) de la Bihar School of Yoga y realizar varios cursos de profundización residenciales entre los cuales destaca su iniciación, dedicación e inmersión en el **Kriya Yoga.** Es profesora certificada de Satyananda yoga (Bihar School of yoga, India) y ha realizado la gran mayoría de sus sus estudios yóguicos en dicha escuela. Actualmente continua avocada al estudio de la filosofía del Yoga y Oriente y profundizando también en las diversas corrientes del Tantra como el Budismo Tántrico Tibetano. (ver mas: https://www.siddhi-yoga.com/quienes-somos/)

Modalidad y fechas del programa:

Viernes online vía zoom: 18:30 -20:30 (se enviará el link por el grupo de WhatsApp cada semana)

Sábados en forma presencial en la sede de Surco : 8:00am - 14:00pm

Dirección de clases presenciales (Surco):

Jirón Cartavio 496 dpto. **301** – Surco. Al llegar tocar el timbre y esperar a que la puerta se abra. (la casa es de color verde).

Nota importante: Es posible estacionar alrededor del Parque. Generalmenete hay lugar para estacionar en los alrededores. Por favor no estacionar detrás de los otros autos que estan en el garage que no sean a camioneta pick up Oroch Blanca.

Fechas programadas:

Importante: ***Recuerde que para poder obtener la certificación debe cumplir con un 80% de asistencia tanto a clases online como presenciales. Si no va a asisitr a alguna clase por algun motivo, porfavor envienos una notificación dejándonos saber de su ausencia.***

ABRIL	
Sábado 13/04	
Viernes 19/04	
Sábado 20/04	
Viernes 26/04	
Sábado 27/04	
MAYO	
Viernes 03/05	Sábado 18/05
Sábado 04/05	Viernes 24/05
Viernes 10/05	Sábado 25/05
Sábado 11/05	Viernes 31 /05
Viernes 17/05	
JUNIO	
Viernes 01/06	
Sábado 07/06	
Viernes 08/06	
Sábado 14/06	
Viernes 15/06	
Sábado 21/06	
Viernes 22/06	
Sábado 28/06	
Viernes 29/06	

JULIO

Viernes 05/07

Sábado 06/07

Viernes 12/07

Sábado 13/07

Código de convivencia & Protocolos a seguir durante este tiempo:

- Nos encontraremos en un **espacio sagrado,** conformado por todos. La primera comprensión, es llevar a lo práctico el entendimiento de que todo está colmado por lo Divino, no importa la circunstancia o el lugar, no hay nada que no pulse en ese principio eterno.

  -Al comprender esta percepción, llegaremos a clase en silencio (mouna), hablando sólo lo necesario y evocando ese silencio cómodo y natural en cada uno y saldremos de la clase en ese mismo silencio profundo y natural que subyace al Ser con la experiencia de la clase y con la posibilidad de habitar en esa experiencia desde el silencio interior.

- **Al llegar a clase** dejaremos los zapatos en la entrada de forma ordenada; con ellos dejamos las impresiones de nuestro día. Tradicionalmente en India al calzado se lo relaciona con el

ego es por ello que, al ingresar a un Templo, aula de estudio o similar se dejan a la entrada permitiéndonos ingresar al lugar como niños desde un lugar interno de paz inocencia tranquilidad y habilitando la posibilidad de que la experiencia surja desde la verdad interna sin estar teñida por las propias impresiones.

- La vestimenta debe ser cómoda y holgada, para disfrutar de la clase de forma relajada, cómoda y sin distracciones. **La vestimenta debe cubrir los hombros y axilas.** Mantendremos un código de buena conducta higiénica y rogamos no utilizar perfumes muy invasivos. Retirar los aretes largos, y joyas que puedan generarles distracción durante su práctica y las mujeres porfavor mantener el cabello recogido.

- En el momento de la clase, si es necesario estirar las piernas, rogamos no hacerlo hacia el profesor.

- **Pedimos que sean puntuales** y traten de llegar al menos 10 minutos antes del inicio de la clase.

  En caso de llegar más tarde a clase por razones de fuerza mayor, se deberá ingresar en silencio y respetando el ambiente en clase.

  Si la llegada coincide con el momento de la meditación o recitación de mantras, se deberá esperar hasta que la misma

finalice para ingresar. Si no se le abre la puerta deberá entender que éste es el motivo.

- **Se deberá asistir a clase con su propio mat de yoga** , una toalla pequeña personal, cuaderno, lapicero, lápiz y todo elemento que crean necesario para mantener su propia higiene personal, cuidar su salud, tomar notas y sacar el mayor provecho de cada oportunidad. Les pedimos tomar nota a mano y si desea en su casa en calma pasarlo en la computadora si lo necesita. **(No traer laptops, ipads o celulares a clase para tomar nota)**

- **Idealmente les pedimos dejar el celular guardado. Puede estar encendido pero en silencio (sin vibración) o modo avión.**

GRACIAS POR LA COLABORACIÓN & CONFIANZA

Material Necesario para el curso :

Como deben haber leido en la pagina: https://www.siddhi-yoga.com/1er-nivel/ , van a necesitar ciertos materiales para el curso, que realmente no serán solo para el curso pues los acompañaran a lo largo de su camino en el Yoga que ciertamente no finaliza al completar esta formación de 200 horas.

Nosotros llevamos gran parte de nuestra vida transitando este camino, estudiando y aprendiendo constantemente. En el camino del **Yoga es esencial ser un aprendíz eterno y mantenerse abierto y receptivo a las enseñanzas que trae la vida y el camino que estan emprendiendo ahora.**

-**Japa mala** (similar a un rosario) Están disponibles a la venta en la escuela **(Siddhi Yoga).** Si ya tienen uno pueden usar el suyo o adquirirlo donde lo deseen. Asegúrense que tengan 108 cuentas y nudos entre las cuentas, esto es muy importante. Esta es la herramienta mas poderosa y valiosa de un aspirante espiritual y lo utilizarán en la practica de mantras y meditación y los acompañará de por vida, idealmente deberían tenerlo para la segunda semana de clases. **(consultar el valor del mismo)**

-**Neti Lota** (una jarrita de limpieza de los condcutos nasales) parte de las practicas de purificacion internas del Yoga. Están

disponibles a la venta en la escuela **(Siddhi Yoga)** y tambien podria encontrarlos por mercado libre o si ya tiene una puede utilizar la que ya tienen. También las utilizarán para toda la vida (idealmente). Deberían tenerla para la segunda semana de clases.

-Mat de Yoga personal (debe ser traido a cada clase y llevado a casa al finalizar cada encuentro)

Bibliografía necesaria:

Todos los libros asi como el manual y toda lectura que utilizaremos a lo largo del curso están subidos al aula virtual en formato online disponibles para ser descargados y pueden ser impresos y anillados si asi lo desean y les resulta mas cómodo.

Bibliografía necesaria para el curso: (subida al aula virtual)

- Libro Asana, Pranayama, Mudra y bandha (Swami Satyananda Saraswati / Bihar School of Yoga)

- Libro Yoga Darshan (Swami Niranjananda Saraswati/Bihar School of Yoga)

- Cuatro capitulos sobre la libertad (Comentarios sobre los Yoga Sutras de Patanjali por Swami Satyananda Saraswati /Bihar School of Yoga)

- Manual práctico del curso. En este manual encontrarán material complementario al del aula virtual, la sección más práctica. Los mantras, meditaciones, relajaciones que estarán aprendiendo. Es un manual breve que será de utilidad práctica.

Otra Bibliografía recomendada no Obligatoria:

- YOGA NIDRA de Swami Niranjananda Saraswati
- LUZ SOBRE EL YOGA de B.K.S Iyengar
- Guia de Geeta Iyengar para la práctica de la Mujer Volumen 1 de Lois Steinberg
- Macrobiótica para todos – Perla Palacci

Correo electrónico:

Durante todo el programa la comunicación al email será por el siguiente mail: yogafernandocalvino@gmail.com y alexatraugott@gmail.com Por favor asegúrense de agregarlo como correo amigable (para que no lo reciban al SPAM).

Aula virtual:

-**Utilizaremos un aula virtual muy amigable** y fácil de usar donde subiremos el material que veremos a lo largo del curso y utilizaremos también la comunicación por mail y por WhatsApp donde enviaremos el link de las sesiones online de los viernes. Por lo cual les pedimos que se aseguren de que tenemos tanto su número de WhatsApp como su mail.

Whatssap y el mail serán nuestra principal vía de comunicación fuera de la escuela. Por favor tengan presente que el grupo que armaremos de WhatsApp será utilizado únicamente para aspectos esenciales del profesorado (envío de links, confirmación de la recepción del material) también pueden sentirse libres de comunicarse por mensaje privado fuera del grupo con nosotros por WhatsApp para temas relacionados al curso e idealmente por mail. Les pedimos que respeten los horarios de comunicación y traten de no enviar mensajes pasadas las 8:00 de la noche o antes de las 8:00 de la mañana a menos que sea de suma importancia.

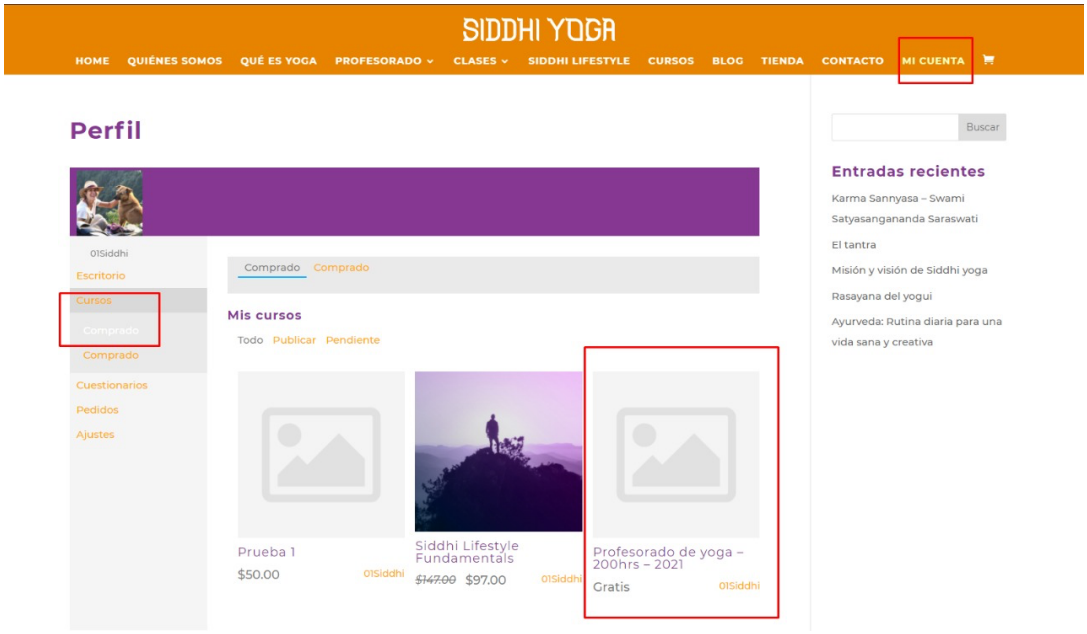
Como ingresar al aula virtual:

Para ingresar al aula virtual cada uno ya tiene creado su usuario y contraseña que les será enviado después del primer día de clases y pueden cambiarla si asi lo desean. Les llegará por mail asi como también el acceso al aula virtual. Si no les llegara luego del primer día de clases y tienen alguna duda al respecto no duden en consultarlo y les será reenviada.

Una vez que tienen su usuario y contraseña ,para acceder al aula virtual solo deben seguir estos pasos:

1. Ingresar donde dice: **MI CUENTA** en la parte superior derecha de la página, colocar su usuario y contraseña ir a cursos comprados y alli les aparecerá: PROFESORADO 2OO hrs 2023

.



2. Hacen click ahí y podran entrar a ver el material. Gradualmente iremos dándoles acceso a más material a medida que avancemos en el curso.

Allí también tendrán subidas las tareas a desarrollar con sus respectivas fechas de entrega y las indicaciones para las tareas finales.

Evaluación: trabajos prácticos y exámenes

- 4 trabajos prácticos individuales a lo largo del curso
- 3 trabajos en grupos (en horario de clase)
- 1 ensayo final (sobre un tema a elegir de lo visto en el curso)
- 1 examen final que consta de 2 partes: una charla (10 minutos) sobre un tema que será asignado y la guía de una breve práctica que les será asignada en su tiempo.
- 1 video: filmarse dando una clase de Yoga completa de 1 hora de duración a uno o más compañeros o familiares.

Certificación

Al finalizar el curso de formación completo, cumpliendo con todos los requisitos: asistencias, trabajos prácticos y exámenes finales se

entregará el certificado de SIDDHI YOGA donde constarán las horas dedicadas en esta formación (200 hrs).
Con el certificado otorgado por **SIDDHI YOGA** los alumnos que lo deseen podrán solicitar a través de la escuela el certificado Internacional emitido por la **Yoga Alliance International India y la World Yoga Federation** donde figurarán tanto las firmas de los directores de la escuela de Siddhi Yoga y representantes de dichas alianzas en Perú, como las firmas de las asociaciones Internacionales y sus directores. Este trámite se realiza a través de la escuela abonando el valor del mismo (en el aula virtual tendrán un espacio dedicado a la certificación donde se indica el valor y los pasos a seguir)

El trámite del certificado de las alianzas internacionales se puede realizar un avez obtenido el certificado de SIDDHI YOGA cuando cada uno lo desee a través de Siddhi Yoga.

Pueden leer mas acerca de la certificación Internacional de la Yoga Alliance International India y la World Yoga Federation en el PDF enviado adjunto.

Los invitamos a sumergirse en el camino del Yoga con la mente y el corazón abierto y receptivo a las enseñanzas. Una vez más con amor y respeto les damos la bienvenida a este curso de formación

y deseamos que su aprendizaje pueda ser fructífero y beneficioso para ustedes y para todos los seres que existen a nuestro alrededor.

Hari Om Tat Sat

Alexa Traugott & Fernando Calviño – Siddhi Yoga