

Tantra Vinyasa and Ayurvedic Yoga Teacher Training

Ciudad de México



Formación única para aprender a enseñar Tantra Vinyasa Yoga y Yoga Ayurvédico. Esta formación integra los elementos tántricos provenientes del Shaivismo de Cachemira, que fue la filosofía más avanzada y de dónde provienen los conceptos tántricos que mayor interés han generado los últimos diez siglos.

Este es un programa que te forma como Maestro de Tantra Vinyasa Yoga. Este es el mismo programa que Aumkar Tantra & Vinyasa Yoga School ofrece en formato intensivo en California, USA, Cusco, Perú y Cancún, Q. Roo. Todas estas formaciones son en inglés. Esta formación es la única que se ofrece en español.

Es una formación internacional de 200 hrs. con validez ante la Yoga Alliance USA. Al terminar la formación recibes tu certificado internacional. Con este certificado puedes impartir clases prácticamente en cualquier parte del mundo. Egresados de este programa imparten clases en Alemania, Australia, Bahamas, Bélgica, Bolivia, China, Canadá, España, Inglaterra, Italia, México, Noruega, Perú, USA.

El principal estilo de yoga que se enseña es Tantra Vinyasa Yoga. Combina la atención plena, una respiración controlada, movimientos suaves y fluidos, y la alineación correcta de las ásanas. El programa también te introduce en la filosofía budista tántrica del amor y bondad incondicionales. Aprender a meditar y dirigir meditaciones es parte importante de la formación; así como las bases del Sistema Medicinal Tradicional de India (**Ayurveda**) y su aplicación en el Yoga.

Profundizarás en la comprensión de los doshas (bioenergías/personalidades) y los diferentes elementos que equilibran a cada uno, te ofreceremos las bases para armar secuencias dirigidas a un objetivo específico.

Recibirás la guía para formarte como un profesional del Yoga Ayurvédico con el que ofrecerás soluciones integrales de bienestar a través de rutinas de **yoga, meditación** y más hábitos saludables de la medicina ayurvédica entre ellos automasaje, acupresión, alimentación consciente y más.

Testimonios de Formaciones anteriores

"Ven preparado para liberar, recibir y refinar su práctica"

Pedro es un maestro y líder fantástico: siempre el observador y amable guía. No sólo me siento adecuadamente capacitada para enseñar mi estilo propio de Hatha y Vinyasa yoga, sino que también pude usar el tiempo y el espacio para continuar mi propio proceso de curación. Gracias, recomiendo ampliamente este entrenamiento. Teresa Danskey USA



Teresa Danskey, USA



Astrid Bellay, Francia

Experiencia Inolvidable

Ampliamente recomiendo a Pedro Aumkar para un profesorado de yoga. La calidad de los documentos proporcionados y la profundidad en cada materia incluida en la capacitación fueron de primera clase. Pedro es un maestro increíble con una genuina pasión por la filosofía, el yoga, el bienestar y la búsqueda de la felicidad. Él es el maestro con más conocimientos que he conocido, a la vez que muestra un gran sentido del humor, la paciencia, la humildad y la amabilidad. Introduce técnicas de Tantra que te permiten profundizar en tu propia práctica y estilo de yoga. Espero volver a trabajar con Pedro en el futuro y que él enseñe durante muchos años. ¡Muchas gracias! Astrid Bellay

Excelente oportunidad para aprender Tantra Yoga

El training fue intensivo, en una muy buena ubicación, aislada del ruido y del caos de la ciudad. Los profesores muy buenas personas y estaban interesados en transmitir correctamente los conceptos a cada uno de los alumnos.

Pedro es un gran maestro, buscando siempre que se entienda lo que explica y que se aplique durante la práctica. Totalmente recomendado para los que buscan aprender técnicas avanzadas de respiración y práctica de yoga. Marcelino Barrenechea



Marce Barrenechea, México

Los testimonios forman parte del Sitio Bookyogateachertraining.com donde se promueven las formaciones de Perú, Cancún y USA.



Cusco Abril 2018



Cusco Feb. 2019



Tulum Oct 2018



Amatlán Agosto 2019



Cusco, Octubre 2018



Cusco Julio 2018

Formación de Maestros en Tantra Vinyasa Yoga 200 hrs.

Los diversos estilos del yoga postural contemporáneo complican y continuamente confunden la comprensión de las bases auténticas y los porqués de diversas prácticas que se llevan a cabo dentro de una clase de yoga. Esta formación aspira a explicar y profundizar en las técnicas y prácticas indispensables que tienen que estar presentes durante una clase de yoga.

Objetivos de la formación:

Desmenuzar la base filosófica de la práctica corporal del yoga y su evolución derivada de la incorporación de la fisiología energética y filosofía de vida que los movimientos tántricos aportaron al yoga contemporáneo.

Profundizar en las bases tántricas del Hatha yoga y su evolución hacia el concepto actual del yoga postural moderno y fluido conocido como Vinyasa Yoga..

Incorporar de manera práctica los conocimientos yóguicos y tántricos adquiridos en la formación a tu práctica personal y a la conducción de clases con el fin de diferenciar claramente lo que hace diferente y única a una clase de yoga basada en dichos principios.

Comparar ciertos principios energéticos de la filosofía tántrica con los conocimientos de la medicina moderna con el objetivo de aplicarlos en beneficio de la salud física, mental y emocional del practicante de yoga. En particular profundizar en los conceptos de Prana Vidya, el manejo y manipulación del prana y su uso con fines terapéuticos en función del sistema energético tántrico.

En especial estudiar e incorporar prácticamente los conocimientos del Shaivismo de Cachemira una corriente tántrica que tuvo gran influencia en el nacimiento y fortalecimiento del Hatha Yoga.

Temario:

Tantra Yoga

Historia del tantra. Shaivismo de Cachemira y tantra tibetano

Cosmovisión de los tantras y su integración al Hatha Yoga

Prácticas del Tantra Shaivíta.

Meditación

Introducción a la meditación. ¿Qué es la meditación?

Prácticas de meditación: Anapana Sati, Shamata, Mindfulness

Meditaciones de los tantras, yoga nidra, tandava, visualizaciones

Meditación dinámica, meditación kundalini

Técnicas de visualización tántrica: Yoga Nidra, recuperación de alma, acceso a Turiya

Hatha yoga

Historia del yoga postural.

Los Textos clásicos del hatha yoga. Pradipika, Shiva Samhita, Gerandha Samitha

Prácticas del hatha yoga. Bandhas, kriyas, mudras. drishtis

Las bases del hatha yoga y su evolución hacia el Vinyasa

Análisis y corrección de posturas básicas, intermedias y avanzadas

Vinyasa yoga

Teoría y principios del vinyasa, sobre las bases del Ashtanga y el Vinyasa Krama Yoga

Creación de secuencias.

Práctica de diversos estilos de Vinyasa; Ashtanga, Anusara, Iyengar Vinyasa.

Pranayama

Aspectos fisiológicos de la respiración

Diversos pranayamas y su uso correcto

Meditaciones y kriyas basadas en pranayama

Técnicas de pranayama para la relajación de partes del cuerpo y del sistema nervioso por medio de posturas sencillas de yoga.

Prana Vidya

Dominio y manipulación del prana

Sistema energético tántrico (pranomaya kosha) estudio detallado de los chakras, nadis, vayus, bandhas y granthis.

Manejo práctico del prana en las meditaciones, práctica de ásanas.

Terapia de marmas con manipulación de prana hacia puntos diversos del cuerpo y sanación de samskaras del cuerpo físico

Detección de bloqueos energéticos y su disolución a través de meditación y manipulación física de los mismos.

Yoga Ayurvédico

Fundamentos de Ayurveda

Explora las cualidades de los 5 elementos a través de meditación en movimiento y yoga (Tierra, Agua, Fuego, Aire y Éter)

Doshas (bioenergías) descubre cuál es tu dosha dominante y cómo identificarlo en otras personas

Tú **equilibrio de acuerdo al tipo de bioenergía:** hábitos y prácticas del sistema medicinal tradicional de India

Subdoshas

Integración de marma chikitsa (**terapia de los puntos vitales**) a una clase de Yoga

Diseño de clases de Yoga ayurvédico

Uso de Props para equilibrar los niveles de cada elemento

Metodología de enseñanza

Sexualidad tántrica

El Shaivismo de Cachemira es el primer punto de vista tántrico que incorpora de manera formal la sexualidad como vehículo de expansión de la conciencia. De manera práctica los textos de la tradición exponen como usar la relación sexual y el sentido del tacto con el propósito de generar presencia y contemplación.

Las técnicas de respiración, visualización, cierres energéticos explorados por el tantra shaivíta y posteriormente por el Hatha Yoga, forman parte fundamental de las enseñanzas del yoga postural y de la meditación tántrica.

El estado diferente de la conciencia humana que se desarrolla en las prácticas tántricas es explorado de manera profunda dentro de las prácticas yóguicas y tántricas dentro de la formación.

Imparten:

Pedro Aumkar, E-RYT500

Se convirtió en un maestro de Yoga Certificado Internacionalmente en 2003 y comenzó a impartir clases de yoga en 2007. En el año 2009 se unió a la Yoga Alliance USA, y partir de año 2010 fue autorizado por la misma para formar maestros de yoga.

Ha acumulado más de 2000 horas de entrenamiento, incluyendo dieciocho años estudiando para convertirse en un entrenador de maestros en Tantra y Hatha Yoga. Tiene el grado E-RYT500 ante la Yoga Alliance USA.

Ha formado a más de 500 estudiantes para obtener el grado de Maestros de Yoga en 200 y 500 hrs, de estos países:

Alemania, Argentina, Australia, Bahamas, Bélgica, Bielorrusia, Bolivia, Bosnia, Brasil, Canadá, Chile, China, Escocia, Eslovaquia, España, Estonia, EUA, Filipinas, Francia, Holanda, Honduras, Hong Kong, Indonesia, Irlanda, Islandia, Italia, Japón, México, Nicaragua, Perú, Polonia, Rumania, Rusia, Suiza, Tailandia, Ucrania, Venezuela. Además de dos nativas americanas (USA First Nation) y dos nativos canadienses (Canada First Nation).



Carmen Castillo – ShantiGanesh E-RYT200

Fundadora y maestra en BUDDHITANZ desde 2013, en julio 2018 obtuvo su registro E RYT500, E RYT200 Yoga Alliance. Con ella estudiarás y aprenderás los fundamentos del sistema medicinal de India: Ayurveda, así cómo técnicas y metodologías de enseñanza del Yoga Ayurvédico.

De una manera muy amigable y eficiente, aprenderás Técnicas y herramientas para sembrar hábitos saludables de acuerdo a tu naturaleza y estilo de vida. Aprenderás ejercicios para aumentar la conciencia corporal.

Alumna de Pedro Hernández desde 2009 en las formaciones de Yoga de la Risa, Hatha y Tantra vinyasa Yoga.

Desde 2013 ha colaborado en diferentes formaciones de instructores de Yoga y en 2020 registra el único programa de Yoga Ayurvédico de 200h avalado por Yoga Alliance USA. La formación se ha impartido en línea y presencial, Formando a instructores en Guadalajara y llegando de manera virtual a varias ciudades del país y otras ciudades del mundo como Santiago de Chile, Barcelona y París.

Certificaciones como instructora de las siguientes disciplinas:

- Entrenamiento funcional y reingeniería del deporte 50 horas, Academia de Fiscoconstructivismo y Fitness del Estado de Jalisco 2023
- Curso de Logoterapia I y II, 2022-2023
- Identificación de Ansiedad y métodos para tratarla en pacientes 2022
- Vinyasa y Metodología de Enseñanza avanzado Soul yoga 300h con Baba Qui, 2022

- Ayuryoga 100h con AyurYoga, Formación holística, 2020
- Yin yoga 50h con Jennifer Raye, 2019-2020
- Tantra Yoga 500h con Pedro Hernandez, 2020
- Vinyasa Yoga prenatal, postparto y mamá bebé – April Kuramoto , 2019
- Medicina Germánica – VEDAMCI, 2018
- Yacep Yoga Alliance: Vinyasa, biomecánica, Tantra, Reingeniería del ser, Filosofía e historia del yoga – 2018
- Vinyasa y Power Yoga YMA - 200h, 2017
- Terapeuta Ayurveda VEDAMCI 250h, 2016
- HATHA, VINYASA y TANTRA YOGA certifica YOGA ALLIANCE y Namasté México- 200h, 2012
- YOGA DE LA RISA certifica Dr. Madan Kataria y Pedro Hernández, 2009
- RITMOS LATINOS certifica Mtro. Andrés Reos y Compañía Salsa y Tumbao, 2009
- Diciembre 2008- Febrero 2010 Diplomado en Danzaterapia (7 módulos), Toluca, México
- ENSEÑANZA DE DANZAS DEL MEDIO ORIENTE certifica Venus Bellydance Academy of Vancouver, BC, 2007

Formación en la Ciudad de México.

Sede: Col. Nápoles (Ciudad de los Deportes) , CDMX.

Fechas y horarios de la formación:

Horarios: sábado de 8 a 18 hrs.

Módulo 1. Octubre 14

Módulo 2. Octubre 28

Módulo 3. Noviembre 11

Módulo 4. Noviembre 25

Módulo 5. Diciembre 9

Módulo 6. Enero 13

Módulo 4. Enero 27

Módulo 8. Febrero 9

Módulo 9. Febrero 23

Módulo 10. Marzo 9

Módulo 11. Marzo 23

Módulo 12. Abril 6

Módulo 13. Abril 20

Módulo 14. Mayo 11

Precio por módulo, 2,000.00 pesos. Puedes pagar por módulo ya sea en efectivo, transferencia o tarjetas de débito o crédito.

Precio especial para esta formación es de 28,000.00 pesos si pagas al inicio con tarjeta de crédito. Puedes diferir el pago a seis meses sin intereses y hacerlo en dos pagos de 14,000.00 pesos, una al inscribirte y otra en Marzo de 2023.

Por pago en efectivo o transferencia bancaria al inicio se te hace una bonificación adicional y tu pago es de 24,000.00 pesos.

El nivel de práctica de yoga es básico/intermedio. Es accesible para cualquier practicante de yoga con una práctica deseable mínima de un año. El número de lugares disponibles está limitado a doce alumnos, reserva tu lugar a la brevedad.

Si deseas más información o inscribirte escribe a: aumkar@tantra.mx, o envía un WhatsApp al 5554 525155
Y al Whatsapp 3313058678