



TEACHER TRAINING
2022 - 2023

Septiembre 2022 - Junio 2023



DHARMA RABBIT

HOLA YOGUI, BIENVENIDO/A
A ESTA NUEVA AVENTURA



¿QUÉ ES UN YOGA TEACHER TRAINING?

Un Yoga Teacher Training es un despertar a una nueva forma de habitarte y relacionarte con el mundo.

Es una experiencia de transformación personal que te ayudará a generar una profunda conexión con tu cuerpo físico, mental y emocional. Dentro del entrenamiento aprenderás a realizar posturas de yoga, técnicas de respiración consciente y meditación. A través de la filosofía, te internarás dentro de ti mismx para conocerte y entenderte de una manera más clara, plena y libre. Explorarás lo que significa para ti la espiritualidad, para vivirla, permitir que te transforme y acompañar a otros a descubrir la suya.

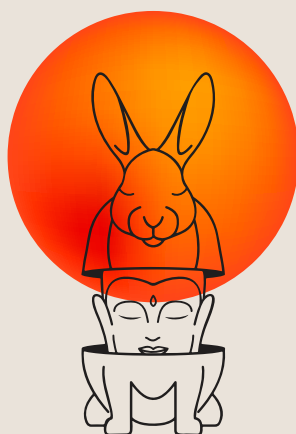
Además, es un proceso de preparación y formación como maestrx de yoga (Avalado por Yoga Alliance), diseñado para compartir esta bella disciplina de forma profesional, segura y efectiva.



¿QUIÉN LO IMPARTE?

CONEJO

Conejo es director de Dharma Rabbit, maestro de yoga E-RYT500, instructor certificado de mindfulness y respiración consciente. Ha impartido certificaciones, talleres e inmersiones de yoga y meditación desde Baja California hasta Quintana Roo. Ha sido speaker de TEDx y entrenador de respiración y meditación para atletas de alto rendimiento.



¿QUÉ ES?

DHARMA RABBIT

Es una plataforma, presencial y virtual, de educación y divulgación del yoga y la meditación. Actualmente tiene sede en **León, Guanajuato**, donde ofrece clases presenciales, talleres y certificaciones. A través de su página web, oferta clases online a público de habla hispana. Además, realiza retiros e inmersiones relacionados con el yoga, la meditación y el bienestar en general.

SEDES EN GUADALAJARA

sarana

YOGA · WELLNESS

Plaza Ubika Local 30 Fracc 45647, Calle Blvd.

Prol. Mariano Otero 1518, La Tijera, Jal.

Tel. **3318634992**

HABLEMOS UN POCO MÁS ACERCA
DEL CONTENIDO





ASANAS

Nuestro método se basa en un estilo llamado **Vinyasa yoga**.

Esta práctica se caracteriza por ser físicamente retadora, fuerte y divertida; además de buscar el dominio de la respiración durante las posturas. A través del ásana (posturas de yoga) **integramos habilidades de fuerza, movilidad, flexibilidad y equilibrio**, de manera balanceada. Buscamos un desarrollo corporal que nos permita habitar nos de forma sana y digna. Por medio de principios biomecánicos, promovemos una práctica segura y sustentable, que nos conduzca al autoconocimiento y la superación.



FILOSOFÍA

Pensar mejor para vivir mejor.

Ese es nuestro lema.

Creemos que la filosofía es una práctica de razonamiento y desarrollo intelectual que nos ayuda a entender mejor el mundo externo y nuestro mundo interno, para lograr vivirnos y vincularnos desde la claridad y la sabiduría. La filosofía del yoga es una vasta y enriquecedora fuente de conocimiento que abrirá nuestra consciencia hacia nuevas perspectivas y maneras de experimentar la vida.



CIENCIA

Creemos que la ciencia es una de las herramientas más poderosas que el ser humano haya descubierto y desarrollado. La presencia de esta increíble disciplina permea dentro de todas las áreas del teacher training. Desde la aplicación de la **biomecánica** para cuidar de nuestro cuerpo durante las posturas, hasta las **neurociencias** que nos ayudan a entender la relación y el funcionamiento de la meditación, la respiración consciente y nuestros **procesos mentales-emocionales**; la ciencia es una de nuestras mejores aliadas en esta aventura.



ESPIRITUALIDAD

No hay una sola vía para vivir la espiritualidad, solo existen referencias que nos ayudarán encontrar nuestro propio camino. **Es un camino de autoconocimiento, aceptación, compasión, coraje y entrega**, dentro del cual le damos significado y propósito a nuestras vidas. Es el reconocernos humanos y divinos, al mismo tiempo, para lograr integrar lo sutil y lo tangible de esta increíble experiencia llamada vida.



OYE... PERO... ¿CÓMO DEBO PREPARARME?



¿QUÉ ESPERAR?

Al graduarte de nuestro teacher training te habrás transformado en una persona nueva, con una visión más amplia y clara de quién eres y que quieres en tu vida. Y lo más importante, con mas herramientas para generar paz interior.

Para el día de tu graduación, tendrás las habilidades necesarias para realizar tu práctica de forma segura, y compartir clases grupales o privadas de manera ética y profesional. Conocerás los principios filosóficos y espirituales del yoga, así como su complemento científico en diferentes áreas de aplicación.

Además, recibirás un reconocimiento como maestro de yoga avalado por nuestra escuela Dharma Rabbit, con el cuál podrás darte de alta en Yoga Alliance como maestro certificado RYT-200, con una validéz internacional.



¿QUÉ NECESITO?



Haber practicado yoga (cualquier estilo) anteriormente. Es importante que conozcas la práctica antes de tomar la decisión de ser maestrx.

Lo mas importante es el compromiso. No importa si tienes una práctica física avanzada o sencilla, lo relevante es realizarla con entrega. Tampoco es requisito conocer o dominar los temas de filosofía y meditación.

Analizar tu calendario para asegurarte de poder asistir a los módulos de la certificación. Es requisito indispensable cumplir con una asistencia del 80%.

Practicar yoga, por lo menos, 4 veces por semana. Si no lo haces actualmente, hoy es el mejor día para comenzar. Es recomendable hacerlo en nuestra escuela presencial o virtual, para que logres integrar nuestro método de manera más efectiva.

Puedes tomar este teacher training con la intención de ser maestrx e impartir clases grupales o privadas, o solo como una experiencia de transformación y crecimiento personal.

Si ya has tomado la decisión de inscribirte, es importante llenar tu hoja de registro, apartar tu lugar y enviar el comprobante (junto con la hoja de registro contestada) a nuestro WA o correo electrónico.

Posteriormente, agendaremos una llamada telefónica (o vía zoom) para realizar una pequeña entrevista y lograr determinar si somos la mejor opción para ti.

Una vez llegado a este punto, solo nos quedará darte una cordial bienvenida a nuestro teacher training.





Fechas

Octubre
8 y 9

Noviembre
5 y 6

Diciembre
10 y 11

Enero
14 y 15

Febrero
4 y 5

Marzo
4 y 5

Abril
1 y 2

Mayo
6 y 7

Junio
3 y 4

Julio
1 y 2



DHARMA RABBIT



CONTACTO

Correo:

info@dharmarabbit.com

Teléfono

477 691 2741

Página Web

www.dharmarabbit.com

sarana
YOGA · WELLNESS

Plaza Ubika Local 30 Fracc 45647, Calle Blvd.
Prol. Mariano Otero 1518, La Tijera, Jal.
Tel. 3318634992



DHARMA RABBIT