

# FORMACIÓN DE YOGA

## SADHANA I

*DESPIERTA TU MAESTRÍA INTERIOR*

*250 HORAS*



## LA ESENCIA DE SADHANA

***Despierta tu Maestría Interior*** es un llamado a compartir contigo mi experiencia después de 15 años de estudio y práctica del Yoga.

El Yoga es un sendero de la Vida, te ofrece herramientas y conocimiento, pero realmente eres tú quien les da uso para transformar tu Vida y despertar tu Maestría Interna.

**SADHANA** te ofrece un Viaje para liberar aquello que ya no necesitas para, a través del conocimiento y las herramientas del YOGA conectar con la Luz que hay en tu interior y despertar **tu máximo Potencial**.

Este es un llamado para crecer personal y espiritualmente, habitar en la Tierra con un cuerpo sano, una mente calmada y un corazón abierto y alegre. Almas valientes que quieran trascender sus miedos y mirar de frente su Luz, su brillo y poder compartirlo con los demás.

## ¿Quién lo imparte?

Después de todo este tiempo en el camino del Yoga soy consciente que el mayor aprendizaje me lo ha dado la Vida. Realmente todo un viaje de autoconocimiento si uno tiene la valentía de colocarse en la humildad del que siempre aprende, la valentía del que asume la responsabilidad de su vida y quiere sanarse, la fortaleza de seguir caminando aunque haya obstáculos, vivir cada paso abriendo el corazón y la consciencia para tener el coraje de brillar, ser faro y amar, todo el tiempo AMAR-SE.

Soy Mila Amaris, llevo 15 años en el Sendero del Yoga, estudiando, viajando a India, con mi propia Sadhana.

En estos años he adquirido muchas herramientas y técnicas que puedes aprender realmente con un libro, un curso, un viaje, un maestro; así es, y seguramente con esta Formación adquirirás muchas herramientas; sin embargo te invito a **dar un paso más**, te invito a que vivas la **experiencia de conocerte** a través de esas herramientas, de atravesarte, de profundizar en ti, de amarte profundamente en tu **Divina y Humana Presencia**.

Hace 16 años pasé por lo que muchos conocemos como “la noche oscura del alma”, atravesé momentos muy duros de gran y profunda oscuridad, y con ella **la llave** para un gran viaje, el viaje a RE-conocerme, a encontrar respuestas a mis preguntas, a despertar mi Maestría Interior a través de la amabilidad, la paz, a abrir mi consciencia y mi corazón a mí misma y al mundo para crear la mujer que soy hoy, no exenta de imperfecciones y en continuo aprendizaje.



Que el Amor nos guíe en este camino, que sea tu Luz en los momentos de oscuridad, porque de verdad te digo, que detrás de ella estás tú, en tu **Hermosa y Perfecta Esencia**. Desde ese lugar manifestarás aquello que tu **corazón anhele**.



Llevo dando clases de Yoga, Retiro y Cursos de diferentes contenidos más de 10 años y ya es el momento de recapitular todo el contenido en un **proceso de formación**.

Mi primera formación de Yoga la realicé en el 2009 y la última en el 2019. Viajé a India por tres veces para seguir estudiando y conocer la Esencia más profunda del Yoga, maestros, gurús, experiencias variadas; te traigo su olor, tu sabiduría, su alma y sin embargo Occidente es diferente, **¿y si creamos el puente?** Te ofrezco traerte la Devoción de India y el Yoga con el conocimiento científico de Occidente, con el día a día de tu Vida y sus vínculos, **y convertir lo ordinario en extraordinario**.

Tengo conocimientos de Yoga Nidra, Yin Yoga, Naad Yoga (Yoga del Sonido), Meditación, Hatha Yoga Tradicional, Yoga Integral, Certificada por Fisiom Salud en Cadenas Musculares y Lesiones y Patologías uniendo el ejercicio físico con la Osteopatía y la Fisioterapia, Filosofía (la raíz del

Yoga) y un gran etc. Tengo muchísimos conocimientos para compartir contigo, pero sobre todo quiero [compartir el Amor y la Pasión que siento por este esta Formación que recapitula estos 15 años \(y más\) de mi Vida \(esta Vida\).](#)

¿Sientes la llamada?

## Este es un llamado para

Almas que quieran profundizar en ellas mismas para despertar su **Potencial y conectar con su Maestría Interior.** (no importa si no tienes experiencia con el Yoga)

Y si además:

- Te gusta el Yoga y quieres usar las herramientas que te ofrece para crear una Vida más plena y feliz.
- Ya tienes experiencia pero quieres ir a un nivel más profundo.
- Quieres conocer los diferentes senderos del Yoga desde el cuerpo hasta el alma para auto conocerte.
- Quieres llevar el Yoga fuera de la esterilla y hacer Yoga en tu día a día.
- Quieres experimentar el verdadero conocimiento del Yoga, su raíz y su esencia y crear ese puente entre Oriente y Occidente.
- Quieres comenzar un camino profesional y poder compartir con otros tu experiencia.

**SADHANA I** te ofrece:

- 9 ENCUENTROS- 1 SÁBADO AL MES (10-18h) - **OCTUBRE A MAYO**  
*72 horas computables*

**Fechas de los encuentros presenciales: (IMPORTANTE!!! apunta las fechas y cierra agenda)**

28 de Octubre  
25 de Noviembre  
16 de Diciembre  
27 de Enero  
24 de Febrero  
16 de Marzo  
20 de Abril  
11 de Mayo  
22 de Junio

**Lugar de los encuentros presenciales:**

**PURAVIDA- ParqueLagos junto a TorreLodones-Madrid**  
**Preciosa casa de 600m2 rodeada de jardín con piscina. Sala CRISTAL de 125m2 con terraza techada con vistas al jardín.**

- 1 RETIRO EN **JULIO** DE FIN DE SEMANA (pendiente fecha y lugar)  
*16 horas computables*
- MEMBRESÍA online cada mes de 2 horas (pendiente día de la semana y hora)  
*18 horas computables*
- Dossier de estudio y cuaderno de ASANAS
- Prácticas semanales en la Escuela Shala Yoga Amaris. (online) y prácticas en casa con el contenido digital a través de la plataforma de la web. Estudio y lectura de libros.  
*\*si quieres acceder presencial consúltame.*

**HORARIOS: MARTES 20:15-21:30h y/o JUEVES 19:15-20:30h**

**Las prácticas de la plataforma se irán abriendo cada mes**

**Bibliografía que se dará el primer día**

*20 horas mensuales de prácticas y estudio*

### Aportación

**PAGO ÚNICO: 1695€**

Incluye:

- Matrícula (Reserva de Plaza+ Dossier+ Libro LOS YOGA SUTRA DE PATANJALI+ Certificado Internacional de 250 horas)
- 8 encuentros presenciales (con comida incluida)
- Acceso a la plataforma de alumnos con las prácticas mensuales
- Membresía online mensual
- Retiro fin de semana en Julio (todo incluido)

**PAGO FRACCIONADO:**

### Opción 1 (4 pagos +retiro)

- 1 pago como Matrícula: **160€** incluye (Reserva de Plaza+ Dossier de Estudio+ Libro LOS YOGA SUTRA DE PATANJALI+ Certificado Internacional de 250 horas)
- 3 pagos trimestrales (de Octubre a Diciembre/ Enero a Marzo/ Abril Junio):  
**444€** cada trimestre que incluye:  
Encuentro presencial con comida incluida.  
Acceso a la plataforma con las prácticas mensuales.  
Membresía online mensual  
Clases **online** conmigo 1 ó 2 días en semana
- 1 pago en **Julio** por el Retiro formativo fin de semana: **280€ (incluye Formación +Alojamiento y pensión completa)**

### Opción 2 (10 pagos +retiro)

- 1 pago como Matrícula: **160€** incluye (Reserva de Plaza+ Dossier de Estudio+ Libro LOS YOGA SUTRA DE PATANJALI+ Certificado Internacional de 250 horas)
- 9 pagos de **Octubre a Junio: 160€** mes que incluye:  
Encuentro presencial con comida incluida.  
Acceso a la plataforma con las prácticas mensuales.  
Membresía online mensual

Clases **online** conmigo 1 ó 2 días en semana

- 1 pago en **Julio** por el Retiro fin de semana: **280€ (incluye Formación+ Alojamiento y pensión completa)**

**\*LOS PAGOS FRACCIONADOS SE OFRECEN PARA FACILITAR EL PAGO ÚNICO DE LA FORMACIÓN, LA NO ASISTENCIA UN MES DEL ALUMNO NO LE EXIME DEL PAGO CORRESPONDIENTE.**

**Certificado internacional de 250 horas avalado por la O.I.Y.A.Y (Organización Internacional de Yogaterapia, Ayurveda y Yoga)**

*El certificado se dará si el alumno ha computado todas las horas (prácticas, encuentros y de estudio) que son necesarias para avalar su conocimiento*



## PROGRAMA SADHANA I

### MODULO 1- GNANA YOGA. FILOSOFÍA YÓGUICA.

- ¿Qué es el Yoga?
- Los Senderos del Yoga
- Los Yoga Sutra de Patanjali
- La Naturaleza del Ser
- Mantra OM
- Shakti (La energía divina) Trimurti

## **MODULO 2 – HATHA YOGA. CUERPO Y RESPIRACIÓN.**

- Anatomía, fisiología y biomecánica del cuerpo. (1)  
Sistema músculo-esquelético  
Huesos y músculos del cuerpo  
La Columna Vertebral  
La pelvis
- Anatomía, fisiología y biomecánica de la respiración. (1)  
Sistema respiratorio  
Tipos de respiración  
Ritmos respiratorios
- Asanas  
Consideraciones generales  
Alineación  
Cómo secuenciar tu práctica
- **Cuaderno de Asanas**  
Familias  
Beneficios físicos, fisiológicos, energéticos y espirituales  
Alineación, construcción, permanencia y desarmado del Asana  
Secuencia de Asanas  
Respirar en el Asana

## **MODULO 3- HATHA YOGA. CUERPO SUTIL Y EMOCIONALIDAD**

- Cuerpo sutil/energético
- Órganos del cuerpo energético
- Relación entre el cuerpo sutil y el cuerpo físico
- CHAKRAS (1)  
La capa psico emocional

## **MODULO 4- HATHA YOGA Y INICICACIÓN AL TANTRA YOGA. TÉCNICAS ENERGÉTICAS**

- Definición de Pranayama.
- El pranayama y los textos clásicos.
- Técnica de la respiración consciente.
- Beneficios del Pranayama.
- Pranayamas (1).
- Bhandas (1) o cierres energéticos.
- Mudras (1)
- Kriyas básicos (1)

## **MODULO 5- ARTES MEDITATIVAS (Raja Yoga)**

- ¿Qué es la Meditación?
- La Mente  
Aspectos de la mente  
Dimensiones de la mente
- Gestión de la Atención (Mindfulness)
- Anclajes meditativos
- Sankalpa
- Meditaciones (1)
- Cómo crearte tu práctica de Meditación

## **MODULO 6. RETIRO INTEGRATIVO DE FIN DE SEMANA**

- Metodología y Didáctica de la enseñanza.
- Aprenderemos las bases para construir una práctica de Yoga.
- Evaluación y valoración del año.

## **ESTRUCTURA DE LOS ENCUENTROS PRESENCIALES**

### **10h. Llegada y revisión (presentación el primer encuentro)**

#### **Meditación de anclaje**

#### **10:30/11:30. Práctica de Hatha Yoga**

#### **11:45/13:45h. Estudio**

#### **14-15:30h. Comida**

#### **15:30-16:30h Estudio**

#### **16:45-18:00h. Práctica de Hatha Yoga/Meditación/**

*\*tanto el programa como la estructura de los encuentros es orientativo pues va a depender del grupo y cómo vaya evolucionando a lo largo del camino.*

Agradecida por vuestra confianza y amor.

Mila Amaris

