



Sobre nosotros

TOMÁS ZORZO (RAMA), pionero y único profesor certificado de Ashtanga Yoga en España (Escuela de Pattabhi Jois), lleva más de 40 años dedicado a la práctica y enseñanza del yoga. Profundamente inspirado en la enseñanza de Krishnamacharya, ha estudiado con maestros de renombre internacional como Pattabhi Jois, B.K.S. Iyengar, T.K.V. Desikachar, A.G. Mohan, Swami Vishnudevananda, Ambu (Aurobindo Ashram), Ramesh Balsekar, Padre Bede Griffiths, etc. Tomás está formado también en Psicología Humanista (Gestalt y Bioenergética), la tradición de Osho y diferentes terapias corporales (masaje ayurvédico, técnicas respiratorias, etc.).

COLABORADORES: Teresa Arroyo (Mara) y Alejandro Pagnotta (Ale), antiguos estudiantes de Tomás, con una arraigada práctica y amplia experiencia en la enseñanza de yoga, de acuerdo a los principios éticos y particular estilo aprendidos de su maestro. Formados también en otras disciplinas como Osteopatía, Medicina Tradicional China, Comunicación, Educación y Desarrollo, Gestión y dinámica de grupos, Psicoterapia Bioenergética, Danza, etc.

ENSEÑANZA HOLÍSTICA PARA EL DESARROLLO Y LA TRANSFORMACIÓN PERSONAL,

en formato de **Retiros Formativos Temáticos**, para profundizar en la práctica de Yoga de la mano de Tomás Zorzo (Rama) y sus colaboradores.

Hatha, Bhakti, Jnana y Karma Yoga, fundamento del *Asthangha Yoga de Patanjali*, se presentan de forma transversalizada a lo largo de esta Formación Experiencial en la Ciencia y el Arte del Yoga.

Metodología vivencial y teórica, basada en la integración de lo aprehendido a través de la propia **experiencia** del estudiante y la **reflexión** profunda.

RETIROS FORMATIVOS DIRIGIDOS A:

- Estudiantes y profesores de diferentes escuelas o estilos, que quieren profundizar en su práctica y desarrollo personal.
- Practicantes y profesores que, desde su propia experiencia, pretenden enseñar yoga con seguridad, respeto y confianza a estudiantes de todas las edades y condiciones.

ALOJAMIENTO:

El Corralón (Casavieja, Sierra de Gredos, Ávila) www.elcorralon.com
A 100 kilómetros de Madrid. En un maravilloso paraje entre prados, bosques y manantiales, con una amplia vista sobre el Valle del Tietar. El entorno y las propias instalaciones del Corralón (incluyendo piscinas y arbolado) permiten gran variedad de actividades en contacto con la naturaleza.

- Saludables menús ovo-lacto vegetarianos.

PRECIOS DE LA FORMACIÓN:

1 retiro formativo 590€
2 retiros formativos 990€
(conlleva un descuento de 190€)

+ PRECIOS DE LA ESTANCIA:

en El Corralón (pensión completa):

- 1 retiro formativo (7 noches)**
- 329€ en habitaciones compartidas (literas).
 - 392€ en habitaciones dobles con baño.
 - 490€ en cabañas dobles con baño.

2 retiros formativos (14 noches)

- 658€ en habitaciones compartidas (literas).
- 784€ habitaciones dobles con baño.
- 980€ cabañas dobles con baño.



INSCRIPCIONES*

Solo a través del email:
formaciontomaszorzo@gmail.com

*Antes de la confirmación de plaza se realizará un pequeño cuestionario.

ORGANIZA:

Essentia Yoga y Salud (Santander), con la colaboración y CERTIFICACIÓN DEL CENTRO DE YOGA ASHTANGA (Oviedo.)

MÁS INFORMACIÓN:

Tel.: +34 618 836 218
(Mara, no whatsapp)
formaciontomaszorzo@gmail.com
www.yogashtanga.com
www.essentiayogasalud.com



formación experiencial EN LA CIENCIA Y EL ARTE DEL YOGA

CON TOMÁS ZORZO (RAMA)

2020



PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLETA (700 HORAS)

- Se puede comenzar la formación en cualquier retiro temático.
- Convalidación de horas para alumnado que ha realizado formaciones anteriores con Tomás Zorzo (Rama).

RETIROS FORMATIVOS DE VERANO (75 horas cada uno)

2020

- Yoga-terapia: prácticas para regular el sistema energético
- Yoga, autoconsciencia y meditación.

2021

- Yoga *Korunta*: uso de soportes y adaptación de la práctica para los diferentes estadios de la vida.
- Yoga y energía vital: *koshas* y *chakras*.

2022

- Prácticas avanzadas: observación y ajustes en la enseñanza de Yoga.
- Filosofía del Yoga: Sutras y Bhagavad Gita.

2023

- Yoga del perfeccionamiento: *Siksana Krama*.
- Yoga y respiración.

RETIROS DE PROFUNDIZACIÓN (25 horas cada uno)

En otoño y en primavera se realizan dos retiros de Yoga, de silencio el primero y en relación a la salud el segundo, que también deben ser cursados para obtener la certificación.

TRABAJO ESCRITO DE REFLEXIÓN

sobre un tema de libre elección relacionado con el Yoga y la salud (50 horas).

SISTEMA DE ENSEÑANZA FLEXIBLE Y ACREDITADO

- **Posibilidad de asistencia a un solo retiro**, por motivos formativos en ese tema concreto o para profundizar en la práctica personal. Se entrega Diploma de Asistencia.
- **Formación completa:** es necesario asistir a los **8 retiros de verano** (a lo largo de 4 años con diferentes temas) + **2 retiros de profundización** (en primavera y otoño, todos los años) + **realizar un trabajo escrito de reflexión personal**. Se entrega **Certificado de haber completado la Formación Experiencial en la Ciencia y el Arte del Yoga con Tomás Zorzo (Rama) de 700 horas**.

RETIROS FORMATIVOS CON TOMÁS ZORZO (RAMA) – Ávila, Agosto 2020 –

Del 15 al 22 de agosto YOGATERAPIA: PRÁCTICAS PARA REGULAR EL SISTEMA ENERGÉTICO.

- I. Principios del Yoga *Chikitsa*: Yogaterapia para restaurar la salud integral.
- II. Prácticas integradoras (*asanas*, *pranayama*, *bandhas*, *meditación*, *mantra japa*, canto védico, visualización), adaptadas a las necesidades individuales, para crear diversos efectos:
 - *Langhana* (contracción): Estimulación del sistema nervioso parasimpático. Purificación y limpieza, reducción del estrés y la ansiedad.
 - *Bramhana* (expansión): Estimulación del sistema nervioso simpático. Tonificación del cuerpo (energía vital y calor), acción antidepresiva.
 - *Samana* (equilibrio): Armonización del sistema nervioso en general.
- III. Comprensión del *Prana* y los *Panchavayus* (cinco aspectos del cuerpo vital): su función en el equilibrio del sistema energético y en los estados mentales.

Del 22 al 29 de agosto YOGA, AUTOCONSCIENCIA Y MEDITACIÓN

- I. Definición y propósito de la meditación.
- II. Práctica integradora de *asanas* y *pranayama* orientada a la meditación.
- III. La meditación en el Yoga de Patanjali: *Antaranga Sadhana* (*Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana*, *Samadhi*): técnicas para la concentración, el control y la pacificación mental.
- IV. Modalidades de meditación, en el Yoga de Patanjali, para la purificación, unificación y transformación personal:
 - *Suadhyaya* (auto-observación, análisis y reflexión): comprensión de la estructura psicológica (*suabhava*), de las diferentes partes y planos del Ser (físico, vital, mental, Ser profundo) y su interrelación.
 - *Pratipaksa-Bhavanam* (reformulación cognitiva): reflexión sobre las consecuencias de nuestras acciones.
 - *Sankalpa*: resolución, compromiso, firme determinación.
 - *Suarupa*: el Ser esencial como meditación.
 - *Avidya*: la Sombra y sus manifestaciones. Conciencia del sufrimiento.
 - *Maitri*, *Karuna*, *Mudita* y *Upeksha*: cultivo de las nobles cualidades.
 - *Iswara Pranidhana*: el ideal elegido.
- V. Mantra Yoga.

