

RETIROS FORMATIVOS (Ávila, agosto 2023)



Del 16 al 23 Siksana krama perfeccionamiento de la práctica de asanas

- Comprensión del sistema vinyasa: movimiento y respiración, respiración en la asana y secuenciación
- Perfeccionamiento de las asanas (Siksana Krama)
- Pranayama para la asana
- Anatomía y biodinámica

Del 23 al 30 Yoga y respiración

- Asanas para el pranayama
- Pranayamas básicos y avanzados
- Kriyas, mudras y bandhas para el desbloqueo y circulación del prana
- Técnicas respiratorias de liberación emocional



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).

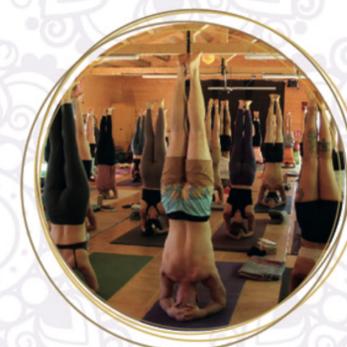
Retiros Formativos de verano (75 horas cada uno)

- 2023** • Yoga del perfeccionamiento: Siksana Krama
 - Yoga y respiración
- 2024** • Yogaterapia: prácticas para regular el sistema energético
 - Yoga, autoconsciencia y meditación
- 2025** • Yoga Korunta: uso de soportes y adaptación de la práctica para los diferentes estadios de la vida
 - Yoga y energía vital: koshas y chakras
- 2026** • Prácticas avanzadas: observación y ajustes en la enseñanza de yoga
 - Filosofía del yoga: Sutras y Bhagavad Gita.

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 (50 horas)



FORMACIÓN EXPERIENCIAL EN LA CIENCIA Y EL ARTE DEL YOGA

TOMÁS ZORZO
(RAMA)

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), maestro con más de 40 años de experiencia.

Hatha, Bhakti, Jnana y Karma yoga, fundamento del Asthanga 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.



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 (se ofrecen 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 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.

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 Mara Arroyo, Alejandro Pagnotta, Ainhoa Alonso y Lorenzo Pistacchi, 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, Medicina Tradicional China, Osteopatía, Comunicación, Educación y Desarrollo, Gestión y dinámica de grupos, Psicoterapia Bioenergética e Integrativa, Rehabilitación de patologías neurológicas, Danza y Movimiento Consciente, Canto védico, etc..



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 ovolacto vegetarianos.

CONSULTA PRECIOS DE LA FORMACIÓN Y LA ESTANCIA

MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

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

Organiza Essentia Escuela de Yoga (Santander), con la CERTIFICACIÓN del Centro de Yoga Ashtanga (Oviedo)

essentia



centro YOGA ashtanga

