

FORMACIONES DE YOGA 2024

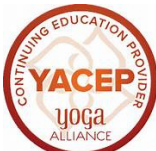
# FORMACIÓN

# YOGA TERAPÉUTICO



SERAKI  
YOGA • AYURVEDA

Noelia Catalán  
Martínez  
@serakiyogaveda  
info@seraki.org  
+34.650.73.11.10



# LA ESCUELA - QUIENES SOMOS

Namaste, ¿Cómo estas?

Me llamo Noelia Catalán, aunque todo el mundo me llama Noe y soy la almita fundadora de **Seraki: Yoga & Ayurveda**. Nací y crecí en un pueblo de la provincia de Zaragoza en el norte de España. Y uno de mis deseos más profundos cuando era pequeña era viajar a países lejanos como misionera.

Antes de que la búsqueda de sentido y propósito se abriera paso en mi vida, estudié dos carreras y un máster relacionados con el mundo empresarial y el marketing, trabajé durante 12 años en la industria farmacéutica en áreas de oncología y enfermedades neuro-degenerativas principalmente y busqué saciar mi curiosidad estudiando y viajando todo lo que me era posible.



Las prácticas de yoga y el ayurveda llegaron a mi vida en 2013 cuando me diagnosticaron una alergia alimenticia, que hizo que mi naturaleza buscadora y curiosa quisiese respuestas y se plantease un cambio. Me gradué como **Nutricionista y me especialicé en Nutrición Ayurveda y espiritualidad del Alimento, además de nutrición para la salud hormonal femenina. También me formé como Asesora Integral de Ayurveda y profesora de Hatha Yoga Tradicional & Yoga Terapéutico disciplinas de vida que continúo estudiando y compartiendo con mis maestros en India.**

En 2018 sentí que había llegado el momento de dejar ir la vida que llevaba, aparentemente con mucho éxito, y me embarqué en un gran viaje, me mudé a India, donde vivo la mayor parte del tiempo desde entonces. Pero sobre todo esté fue y sigue siendo un viaje hacia dentro.

Desde ese momento nunca he dejado de compartir y profundizar en las enseñanzas y prácticas que han sostenido mi deseo de transformación, de liberación, de conexión profunda, y que me siguen acompañando diariamente: Yoga y Ayurveda.

# LA ESCUELA - QUIENES SOMOS

Realizo **formaciones de Yoga & Ayurveda en INDIA Y ESPAÑA principalmente**, aun que también me he movido compartiendo las enseñanzas en lugares como México y realizo viajes y retiros de yoga & ayurveda a lugares y países que para mi han supuesto una transformación: **India, Nepal, Bali, Sri Lanka, Maldivas... y otros lugares no tan lejanos. Durante estas formaciones y viajes ocupo diferentes roles, coordinadora, profesora, traductora... pero sobre todo, soy el puente entre dos culturas y el conocimiento**, con un único objetivo, que vivas una experiencia única y transformadora. Y que estas ciencias que a mi me han cambiado la vida lo hagan también contigo.

Quizás nunca llegue a ser misionera tal como creía de pequeña, pero mirando hacia atrás, sé que hay un hilo en mi vida que remonta a esa primera y genuina aspiración, un hilo hecho de ganas de conocer, viajar profundo y conectar desde el amor conmigo misma y con los demás.

Estos años, me han enseñado, que no hay nada que dé más plenitud que poder expresar tu propósito auténtico. Ese propósito es compartir enseñanzas y prácticas que a mí me han devuelto a la vida (más que cambiarla). La naturaleza, el río Ganges, el silencio, el canto de mantras y los rituales védicos son mi lazo más directo con mi esencia, con la inexplicable y trascendente.



**Visita nuestra web y redes sociales:**

[www.seraki.org](http://www.seraki.org)  
[@serakiyogaveda](https://www.instagram.com/serakiyogaveda)

# LA ESCUELA - QUIENES SOMOS

SERAKI nace de la conjunción de dos palabras:

- SERENDIPIA: es un hecho inesperado que cambia tu vida para siempre. Y para mí eso fue y es India.
- MERAKI: son personas que hagan lo que hagan en su vida se entregan. Le ponen el alma y el corazón en ello. Y los que me conocen, saben que no sé hacer las cosas de otra forma.

Y bajo este motor, SERAKI fue creada en 2019 en India, con un sueño y un objetivo claro, que ciencias milenarias de la India como son el Yoga, el Ayurveda y la Astrología Védica lleguen a cualquier lugar del mundo. Siendo puente entre culturas, entre oriente y occidente. Porque estas ciencias a mí me cambiaron la vida y las cosas buenas hay que compartirlas ¿no crees?



Con esta visión común, me uní a mis maestros, AATM YOGSHALA para compartir la sabiduría del yoga con occidente a través de formaciones de 100, 200 y 300 horas, así como formaciones especializadas como la que nos ocupa, Yoga Terapéutico.

También, junto a la clínica ABSOLUT AYURVEDA realizo un Diplomado en Nutrición Ayurveda y Masaje Abhyanga.

# LA FORMACIÓN

**60 HORAS**

## **FORMACIÓN ESPECIALIZADA EN YOGA TERAPIA**

El yoga mejora la vida. Esto lo sabemos por experiencia propia y es el motivo por el que la mayoría de la gente lo practica. Al nivel más superficial, hace que nuestros cuerpos se vuelvan más sanos: más fuertes, flexibles y ágiles, con todos nuestros sistemas más integrados y con un mejor funcionamiento. Nos ayuda a equilibrar nuestra energía y a que esta sea más duradera. Puede ayudarnos a calmar la mente y las emociones, y a abrirnos a una consciencia más clara de nosotros mismos y a una mejor interacción con los demás. Para muchos de nosotros también es una práctica espiritual, que nos da una perspectiva más amplia del mundo interior y del que se encuentra más allá de nosotros, brindando un significado más profundo a nuestra vida cotidiana.

La gran diversidad de circunstancias e intenciones que vemos en el conjunto de la humanidad invita a los profesores de yoga a recomendar y dirigir prácticas yóguicas acordes a la realidad particular de cada uno. Un deportista no es lo mismo que una embarazada, un anciano con osteoporosis, un militar con un estrés post traumático o una mujer con cáncer de mama que ha recibido quimioterapia.

Esta adaptación del yoga como práctica curativa adecuada a las circunstancias de cada uno hacen que se convierta en terapia , llamándose así, yoga terapia o "yoga chikitsa".

Así pues, los 7 objetivos de la Yogaterapia son:

1. Eliminar, reducir o controlar los síntomas que causan sufrimiento
2. Mejorar el funcionamiento
3. Ayudar a prevenir las causas subyacentes de la enfermedad
4. Avanzar hacia una mayor salud y bienestar
5. Transformar nuestra relación e identificación con las enfermedades
6. Capacitar a las personas para que ellas mismas sean sus mejores maestros y sanadores
7. Enseñar, compartir y guiar el yoga de una manera que ayude y aliente a los demás a permanecer despiertos, llenos de vida y capacidad de asombro en cada momento de su existencia.

## **CONTENIDO DEL CURSO, FECHAS Y PRECIOS**

### **Contenido:**

- Pranayama: la respiración consciente
- Manejo y adaptación de las posturas de Yoga. Yoga Terapéutico
- Principios de Yoga Terapia:
- Filosofía del Yoga detrás de la Yoga Terapia
- Ayurveda & Marma terapia
- Yoga Restaurativo y el uso de elementos
- Journalist: el arte de relajar las emociones
- Mantras
- Meditación

### **Fechas:**

**2** fines de semana intensivos en el mes de junio

- Fin de semana del 7,8 y 9 de junio
- Fin de semana del 14,15 y 16 de junio

### **Horarios de las clases:**

- Las clases se desarrollaran en horario de 8 de la mañana a 8 de la tarde con una pausa de 2 horas para comer y pausas intermedias para tomar un té, picar algo y descansar

## EJEMPLO DE HORARIO

### SEMANA 1

SERAKI			
	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8 - 10.30	YOGA TERAPIA / BIOMECÁNICA	YOGA TERAPIA / BIOMECÁNICA	YOGA TERAPIA / BIOMECÁNICA
DESAYUNO			
11.15-13.00	AYURVEDA / MARMA TERAPIA	AYURVEDA / MARMA TERAPIA	PRINCIPIOS DE YOGA TERAPIA (11.30 - 12.30)
13.00-14.00	JOURNALIST	JOURNALIST	JOURNALIST
COMIDA			
16.00 - 17.30	YOGA RESTAURATIVO (USO DE ELEMENTOS EN LA PRACTICA)	YOGA RESTAURATIVO (USO DE ELEMENTOS EN LA PRACTICA)	YOGA RESTAURATIVO (USO DE ELEMENTOS EN LA PRACTICA)
18.00 - 19.30	PRANAYAMA/MANTRAS/MEDITACIÓN	PRANAYAMA/MANTRAS/MEDITACIÓN	PRANAYAMA/MANTRAS/MEDITACIÓN

### SEMANA 2

SERAKI			
	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8 - 10.30	YOGA TERAPIA / BIOMECÁNICA	YOGA TERAPIA / BIOMECÁNICA	YOGA TERAPIA / BIOMECÁNICA
DESAYUNO			
11.15-13.00	FILOSOFIA APLICADA A LA YOGA TERAPIA	FILOSOFIA APLICADA A LA YOGA TERAPIA	FILOSOFIA APLICADA A LA YOGA TERAPIA
13.00-14.00	PRINCIPIOS DEL YOGA TERAPEUTICO	PRINCIPIOS DEL YOGA TERAPEUTICO	PRINCIPIOS DEL YOGA TERAPEUTICO
COMIDA			
16.00 - 17.30	YOGA RESTAURATIVO (USO DE ELEMENTOS EN LA PRACTICA)	YOGA RESTAURATIVO (USO DE ELEMENTOS EN LA PRACTICA)	YOGA RESTAURATIVO (USO DE ELEMENTOS EN LA PRACTICA)
18.00 - 19.30	PRANAYAMA/MANTRAS/MEDITACIÓN	PRANAYAMA/MANTRAS/MEDITACIÓN	PRANAYAMA/MANTRAS/MEDITACIÓN

\*Horario sujeto a cambios

## UBICACIÓN

La formación será desarrollada en el centro Yoga Espacio M en Pontevedra; Plaza España nº1 - 1º izda - 36002 - Pontevedra

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDA ESTA FORMACIÓN?

- A profesores de yoga, pilates u otras disciplinas que quieren implementar estos conocimientos más concretos para guiar a tus alumnos con problemas específicos de salud (dolores, enfermedades, traumas...)
- Si eres médico, enfermero, terapeuta o fisioterapeuta y consideras incorporar otras herramientas y conocimientos más holísticos para realizar un abordaje integral en el tratamiento de tus pacientes.
- Eres practicante de yoga y te gustaría profundizar en este conocimiento para incorporarlo en tus practicas
- Si tienes alguna dolencia o patología concreta y te gustaría saber como abordarla a través del yoga terapéutico

\*

## **PRECIOS**

### **750 Euros e incluye:**

- Todas las clases y practicas
- Manual e información académica del curso
- Certificación avalada por AYUSH, Ministerio de Ayurveda, Yoga y Naturopatía, Unani, Siddha y Homeopatía de India y Aatm Yogshala, escuela certificada por Yoga Alliances y AYUSH





वातल  
योगशास्त्र  
सर्वे संतु विद्याभ्याः

वातल  
योगशास्त्र  
सर्वे संतु विद्याभ्याः

- \* CUIDAR ENERGIA
- \* LIMPIO
- \* LIMPIO / ORDENADO
- \* NIERO / CALOR, TEMPERATURA
- \* PANS ELASTICOS
- \* ESTAR EN AUSTERO / COLOSSES
- \* ANELLO
- \* OJOS / VISION

# MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS

## **MÁS INFORMACIÓN**

Para más información puedes contactar conmigo a través del whatasapp +34.650.73.11.10

## **PAGOS Y RESERVAS**

- Para garantizar la reserva de la plaza se realizará un primer pago por importe de 500 Euros a la siguiente cuenta Bizum +34650731110 o este número de cuenta bancaria ES36 1465 0100 95 1709418255 en ambos casos indicando tu nombre completo y en el concepto: CURSO YOGA TERAPÉUTICO. Una vez realizado el pago se enviará el justificante del mismo a través de whatsapp al mismo número indicado arriba.
- Antes de comienzo del curso, se realizará un nuevo pago por el importe restante.