



## LOS REQUISITOS PARA EL RECONOMIAMIENTO DE UNA FORMACIÓN COMPLETA DE YOGA TERAPÉUTICO

Para que la **AEYT** apoye una formación **COMPLETA** de Yoga Terapéutico la formación debe cumplir los siguientes requisitos:

1. Los profesores de yoga que imparten la formación no necesitan disponer de certificación de alguna de las asociaciones mencionadas abajo, pero su formación de yoga sí debe cumplir sus requisitos:

**AEPY** (Asociación Española de Practicantes de Yoga)

**IYTA** (Asociación Internacional de Profesores de Yoga)

**EYF** (European Yoga Federation)

**IYF** (International Yoga Federation)

**European Yoga Alliance**

**International Yoga Alliance**

**IYAT** (The International Association of Yoga Therapists).

2. Como mínimo 4 años de experiencia como profesor/a en cualquier estilo de *hatha* yoga.

3. Un estudio de mínimo 100 horas de anatomía, fisiología y patología (puede ser en la formación de yoga o en otro instituto).

4. Haber hecho una formación específica de Yoga Terapéutico.
5. Conocimiento en la utilización de apoyos, *props*, en la práctica de yoga (como mantas, bloques, cinturón, silla y el apoyo contra la pared) para poder adaptar las posturas de yoga a las necesidades del alumno. Además, es de mucha utilidad tener un amplio conocimiento de variación y modificación de las posturas clásicas de yoga y posturas reconstituyentes.
6. Una base en la práctica de relajación (como la meditación o la visualización).
7. Un conocimiento general de los principios de Ayurveda

Puede ser que hayan otros profesores en la formación que no sean profesores de yoga (como por ejemplo en casos de profesores que son médicos, psicólogos, filósofos, especialistas en sánscrito o en ayurveda), y por lo tanto los requisitos mencionados aquí para los profesores de yoga no sean necesarios para ellos.



## REQUISITOS ESPECIFICOS DEL PROGRAMA DE UNA FORMACIÓN DE YOGA TERAPÉUTICO – GENERAL (APARATO LOCOMOTOR)

**200 HORAS**

TODOS LOS PROFESORES QUE PARTICIPAN EN LA FORMACIÓN DEBEN SER SOCIOS PROFESIONALES EN LA AEYT

### TÉCNICA Y PRÁCTICA – 60 horas

Incluye asanas, pranayama, kriyas, mantras, meditación, posturas reconstituyentes y otras técnicas yóguicas.

Estas técnicas tienen que ser practicadas para que el alumnado desarrolle su propia práctica la cual podrá enseñar a sus propios alumnos.

### METODOLOGÍA – 20 horas

Incluye principios de instrucción, demostración, observación, corrección, ajustes físicos y verbales y otras cualidades de un profesor.

### ANATOMÍA, FISIOLOGÍA Y PATOLOGÍA – 80 horas

Incluye la anatomía, fisiología y la patología humana (aparto locomotor, sistemas corporales, órganos, etc.). Incluye tanto el estudio de la asignatura y la aplicación de sus principios en la práctica del Yoga (beneficios, contraindicaciones, los patrones saludables de movimiento, alineamiento, el uso de los apoyos, etcétera).

### FILOSOFÍA DE YOGA – 10 horas

Incluye el estudio de la filosofía yoga, estilo de vida yóguico, el manejo del estrés y ética para profesores de Yoga.

### AYURVEDA – 10 horas

Incluye dieta y medicamentos de herboristería y hace hincapié en el uso del cuerpo, la mente y el espíritu en la prevención y el tratamiento de enfermedades.

### PSICOLOGÍA - 10 horas

Incluye el estudio de diferentes tipos de personalidad y trastornos y enfermedades mentales comunes. También incluye la adaptación de la práctica del yoga según el trastorno y su grado.

### FEEDBACK – 10 horas

El alumnado tiene que recibir un “feedback” del profesorado de cómo enseña y cómo se comunica con los alumnos.

Los estudiantes tienen deberes tanto en práctica como en escrito.

### Si su formación o curso cumple los requisitos, hay dos otras cuestiones que habrá que tomar en cuenta:

1. Los profesores en la formación o curso entienden que legalmente, ante la ley española, los profesores de Yoga Terapéutico no son terapeutas y transmiten esta información a los asistentes de la formación/curso.
2. Dado que los profesores de Yoga Terapéutico no tienen todavía ni la regulación del estudio ni la responsabilidad ante la ley española en diagnosticar y/o tratar pacientes, unos de los requisitos importantes es tener una vinculación con un profesional de la sanidad, puede ser un médico, fisioterapeuta, osteópata/fisioterapeuta y/o psicólogo, que haga el diagnóstico del alumno y que ofrezca información relevante e importante que pueda orientar el profesor.

Animamos que en la formación se incentive la colaboración con el sector sanitario por el tema del diagnóstico y el seguimiento por el hecho de llamarse Yoga "Terapéutico".

Además, de que la formación estimule la investigación científica y, a poder ser (no es un requisito obligatorio), que en la formación haya contenidos que expliquen cómo hacer estudios serios.

## **IMPORTANTE:**

Los directores de la formación que aplican para el reconocimiento de la AEYT deben registrar los alumnos que asistan a la formación como SOCIOS PROFESIONALES. Los nuevos socios profesionales recibirán de la AEYT un número de socio que podrán añadir a su tarjeta de visita, flyers, página web, artículos y libros que publican etc.

Los alumnos que acaban de hacer la formación completa y quieren ser reconocidos por la Asociación Española de Yoga Terapéutico tienen que hacer el examen de la AEYT. Una vez han probado el examen, su nombre y sus datos de contacto se publicarán en la página web de la AEYT como profesionales de Yoga Terapéutico.



## REQUISITOS ESPECIFICOS DEL PROGRAMA DE UNA FORMACIÓN DE YOGA TERAPÉUTICO – GENERAL (APARATO LOCOMOTOR)

**500 HORAS**

TODOS LOS PROFESORES QUE PARTICIPAN EN LA FORMACIÓN DEBEN SER SOCIOS PROFESIONALES EN LA AEYT

### TÉCNICA Y PRÁCTICA – 100 horas

Incluye asanas, pranayama, kriyas, mantras, meditación, posturas reconstituyentes y otras técnicas yóguicas.

Estas técnicas tienen que ser practicadas para que el alumnado desarrolle su propia práctica la cual podrá enseñar a sus propios alumnos.

### METODOLOGÍA – 50 horas

Incluye principios de instrucción, demostración, observación, corrección, ajustes físicos y verbales y otras cualidades de un profesor.

### ANATOMÍA, FISIOLOGÍA Y PATOLOGÍA – 200 horas

Incluye la anatomía, fisiología y la patología humana (aparto locomotor, sistemas corporales, órganos, etc.). Incluye tanto el estudio de la asignatura y la aplicación de sus principios en la práctica del Yoga (beneficios, contraindicaciones, los patrones saludables de movimiento, alineamiento, el uso de los apoyos, etcétera).

### FILOSOFÍA DE YOGA – 30 horas

Incluye el estudio de la filosofía yoga, estilo de vida yóguico, el manejo del estrés y ética para profesores de Yoga.

### AYURVEDA – 20 horas

Incluye dieta y medicamentos de herboristería y hace hincapié en el uso del cuerpo, la mente y el espíritu en la prevención y el tratamiento de enfermedades.

### PSICOLOGÍA - 20 horas

Incluye el estudio de diferentes tipos de personalidad y trastornos y enfermedades mentales comunes. También incluye la adaptación de la práctica del yoga según el trastorno y su grado.

### FEEDBACK – 20 horas

El alumnado tiene que recibir un “feedback” del profesorado de cómo enseña y cómo se comunica con los alumnos.

Los estudiantes tienen deberes tanto en práctica como en escrito.

**El resto de las horas pueden ser repartidas según los criterios de la escuela**

**Si su formación o curso cumple los requisitos, hay dos otras cuestiones que habrá que tomar en cuenta:**

1. Los profesores en la formación o curso entienden que legalmente, ante la ley española, los profesores de Yoga Terapéutico no son terapeutas y transmiten esta información a los asistentes de la formación/curso.
2. Dado que los profesores de Yoga Terapéutico no tienen todavía ni la regulación del estudio ni la responsabilidad ante la ley española en diagnosticar y/o tratar pacientes, uno de los requisitos importantes es tener una vinculación con un profesional de la sanidad, puede ser un médico, fisioterapeuta, osteópata/fisioterapeuta y/o psicólogo, que haga el diagnóstico del alumno y que ofrezca información relevante e importante que pueda orientar al profesor.

Animamos que en la formación se incentive la colaboración con el sector sanitario por el tema del diagnóstico y el seguimiento por el hecho de llamarse Yoga "Terapéutico". Además, de que la formación estimule la investigación científica y, a poder ser (no es un requisito obligatorio), que en la formación haya contenidos que expliquen cómo hacer estudios serios.

## **IMPORTANTE:**

Los directores de la formación que aplican para el reconocimiento de la AEYT deben registrar los alumnos que asistan a la formación como SOCIOS PROFESIONALES. Los nuevos socios profesionales recibirán de la AEYT un número de socio que podrán añadir a su tarjeta de visita, flyers, página web, artículos y libros que publican etc.

Los alumnos que acaban de hacer la formación completa y quieren ser reconocidos por la Asociación Española de Yoga Terapéutico tienen que hacer el examen de la AEYT. Una vez han probado el examen, su nombre y sus datos de contacto se publicarán en la página web de la AEYT como profesionales de Yoga Terapéutico.



Si su formación de Yoga Terapéutico es específica sólo para un campo (por ejemplo a la psicología) o sólo a un aparto corporal (por ejemplo el aparato digestivo) o sólo para un grupo de edad – por favor contacte con nosotros.

### CUOTAS:

Si su formación o curso cumplen los requisitos, mándenos por favor el programa completo del estudio y los currículums de todos los profesores que forman parte en la formación.

Recuerde que para que la AEYT reconozca la formación todos los profesores que forman parte de la formación deben ser SOCIOS PROFESIONALES de la AEYT.

La primera cuota es de 100€, la renovación anual es 75€.

Además, todos los alumnos que participen en la formación deberán ser SOCIOS PROFESIONALES de la AEYT. Los alumnos se pueden registrar a sí mismos, pero si no lo hacen es la responsabilidad de la escuela registrarlos. No podrán recibir el diploma final de la formación a la que han asistido si no están registrados en la AEYT.

Una vez su formación ha sido reconocida por la AEYT, puede usar el logo **AEYT 200** o **AEYT 500** en todas las formas de publicidad disponibles. Podría añadir tanto su número de socio como el logo a su tarjeta de visita, flyers, carteles, firma de su e-mail, página web, CV y artículos o libros que publica.

Además, la AEYT publicará el flyer y el programa de su formación en su página web para hacer conocer la formación que su equipo ofrece.

*Cualquier duda o pregunta no dude en consultarnos,*

*La dirección de la AEYT*