

Curso de transFormación



YOGA

inspirado en

BOWSPRING



¡¡¡BIENVENID@S!!!

En Om Shree Om investigamos y creamos técnicas de **auto conocimiento y enseñanza** para trabajar con niños y adultos.

Empleamos pedagogías innovadoras y mucho **corazón** para acompañarte en el comienzo o continuación de tu proceso de **desarrollo personal**.

En este curso de trans-formación, te ofrecemos un ***espacio seguro para observarte amorosamente desde una nueva perspectiva.***

Aprenderás técnicas que te ayudarán a sentirte bien dentro de tu piel, herramientas para mejorar tu salud, equilibrar tus emociones, enfocar tu mente y despertar las capacidades latentes en tu interior, en busca de la mejor versión de ti mism@.

Atención plena, técnicas de respiración, relajación, movimiento terapéutico, resiliencia, expresión creativa, anatomía... y a la vez que lo cultivas

PROGRAMA DEL CURSO

Módulo 1 - DESCUBRIR UN NUEVO PARADIGMA

Comenzamos con los fundamentos de la práctica y la pedagogía Om Shree Om: **Sentir-Hacer-Pensar**. Abrir nuestra mirada al cambio, iniciando el camino del eterno aprendiz.

Introducimos una manera totalmente nueva de entender y mover el cuerpo, descubriendo **el canal central**, como punto de partida para crear un tono uniforme y saludable en el sistema miofascial.

Módulo 2 - LA ARQUITECTURA DEL CUERPO

Cómo aprender a **vivir desde el corazón**, a cultivar la humildad, a despertar la fuerza más poderosa que es capaz de crear el ser humano: el amor incondicional.

Nos adentramos en el fabuloso mundo de la **biotensegridad**, las funciones de la fascia y la estructura del tejido conectivo. El corazón radiante

como clave del sistema Bowspring y la relación de sus 5 subsistemas con la anatomía clásica.

Módulo 3 - CREANDO DESDE EL CORAZON

Desaprender para aprender. Nos enfocaremos en la búsqueda de nuestros objetivos, aumentando nuestra energía interna para equilibrarla con el flujo de la vida. Las emociones limitantes se liberan y las emociones expansivas dominan, fomentando una actitud positiva.

Desplegamos las alas, trabajando los brazos con el alineamiento Bowspring, para moldear una nueva realidad, haciendo resurgir nuestra capacidad creativa en la vida.

Módulo 4 - ENRAIZAR PARA CRECER

¿Cuáles son las bases de nuestra comunidad, la esencia de “Om Shree Om, escuela pedagógica”? Para ello, **profundizaremos en las raíces,** las piernas en el algoritmo del Bowspring, en busca de estabilidad y confianza para afrontar nuestros proyectos futuros.

El rol del profesor Om Shree Om, las bases pedagógicas para convertirte en tu propio maestro, y desde allí acompañar a otros. Estudiaremos técnicas para transmitir las enseñanzas, hilando temas en nuestras clases para darles más poder y propósito.

Módulo 5 - ANATOMIA EMOCIONAL

La ecuanimidad, la diferencia entre la mirada interna y externa, cómo funcionan las emociones a nivel neurológico, empezar a darnos cuenta de su influencia y las herramientas para comenzar a controlarlas.

El cuerpo es un mapa autobiográfico. El tejido conectivo, la fascia, cumple un papel primordial en el flujo emocional. Reconectaremos con el cuerpo y **liberaremos tensiones y bloqueos emocionales** en los centros principales: el abdomen y el cuello. Recuperando la energía estancada gracias al movimiento más libre y natural que se consigue aplicando el Bowspring.

Módulo 6 - CONECTA CON LA PULSACIÓN

Para conectar con la **pulsación del universo** hay que despertar la conciencia y activar el ser como un todo: cuerpo-mente-corazón. Usando acciones detalladas en la fascia, conseguimos un tono uniforme en todas las áreas, permitiendo que la energía psico-emocional se libere, el pensamiento se concentre y se aclare.

Reunimos filosofías antiguas y modernas, sabiduría de diferentes tradiciones, para comprenderlas y facilitar su aplicación en el mundo actual.

Yoga del s. XXI. Para entender la evolución de este sistema de alineamiento dinámico, realizaremos un viaje por las distintas filosofías como el Shamkya , Yoga, Tantra... hasta Sridaiva, que propone un Yoga para la vida moderna.

Módulo 7 - TERAPÉUTICA

Tomamos conocimientos de Fisioterapia, Osteopatía, Bowspring, Yoga, automasaje...para ofrecer principios de autocuidado con el objetivo

de mejorar nuestra salud, incorporando hábitos de contrastada eficacia, poniendo **el bienestar personal** como máxima prioridad.

También introducimos técnicas sencillas y eficaces para cuidar a otr@s.

Módulo 8 - PRÁCTICA PROFUNDA

La historia de la humanidad habla de **evolución permanente**. Para continuar nuestra evolución personal, debemos dejar de trabajar "duro" para aprender a trabajar "con sabiduría".

Ser conscientes de nuestras debilidades, sustituir el patrón automático de tensión y cierre, por otro de sensibilidad y apertura.

Aprenderemos a **movernos con mayor sutileza y profundidad**, evitando el sobre esfuerzo, aplicando acciones concretas y direcciones precisas, en busca de la **sinergia equilibrada entre las 10 áreas** clave de nuestro cuerpo, profundizando en los 5 subsistemas y sus ABC's...

Módulo 9 - COMPARTE TU PRÁCTICA

Retiro de fin de semana en comunidad.

Profundización en contacto con la naturaleza, brillo de cualidades.

Una reunión para divertirnos, crear lazos, reforzarnos, profundizar en lo aprendido y compartirlo, preparándonos para comenzar nuevos proyectos con una red de apoyo sólida y amorosa.

Con los fundamentos básicos para practicar de forma sanadora, conoce los puntos clave para poder compartir el Bowspring con tus amigos, tus compañeros de oficina, tu familia y en clases regulares.

DURACION, HORARIOS, PRECIOS

Curso de 8 módulos de fin de semana + retiro

- **Duración:**

Deba (Bilbao).- comienzo octubre 2020-
final junio 2021

La escuela OSO también ofertará este curso en Madrid y A Coruña. Si quieres información contacta con:

Madrid.- leo.oso.bowspring@gmail.com

A Coruña.- info@inspiravida.es

- **Desglose del precio para los 9 módulos:**

- Cada módulo 180€

- 280€ por el retiro. Incluye alojamiento y pensión completa.

- Señal para matricularse 240€.

De los cuales 60€ son gastos de documentación para el alumno, 180€ pago adelantado del último módulo.

La señal no será devuelta en caso de baja solicitada por el alumno a dos semanas para el inicio del curso.

Total: $60+(180 \times 8)+280=1780\text{€}$ (anticipado 1602€)

Dos semanas antes de comenzar cada módulo se requiere pagar la cantidad de 180€, salvo en módulo 8 que se cubrirá con la matrícula.

El retiro se abonará igualmente dos semanas antes de su inicio.

DESCUENTO del 10% si pagas el total del curso un mes antes de su inicio.

DESCUENTO del 10% para los ex alumn@s de las formaciones de profesores de yoga para niños Om shree OM.

DESCUENTO del 50% para los ex alumn@s de las formaciones Om shree Om inspiradas en Bowspring (sujeto a disponibilidad de plazas).

Para **RESERVAR TU PLAZA** debes hacer el ingreso correspondiente en la cuenta que te facilitará el coordinador local de la formación:

País Vasco .- Iñigo (omshreeominigo@gmail.com)

FORMATO DEL CURSO

El curso se impartirá en formato presencial.

Si debido a restricciones por cuestiones sanitarias se limita la reunión o libre circulación, se podrá decidir por parte de la organización impartir dichos módulos en formato on line.

TRABAJO PERSONAL

Se solicitará a los alumnos a presentar en tiempo y forma todas las tareas y trabajos que se soliciten durante el desarrollo de la formación, así como a la firma del acuerdo de compromiso, para la obtención del certificado.

Se programarán semanalmente clases on line de asistencia obligatoria, están incluidas en el precio del curso. Se ofertarán diferentes horarios y grupos para adaptarlos

a las necesidades de cada uno.

También se podrán tomar clases presenciales en aquellas ciudades donde haya profesores del curso.

HORARIOS LECTIVOS

Cada módulo del curso tiene una duración total de 12 horas, de las cuales 10 son lectivas.

Maestro del módulo: 10 horas (sábado mañana y tarde, domingo por la mañana)

Coordinador: 2 horas (tutoría grupal/ individual on line) para resolver dudas sobre los contenidos impartidos durante el módulo, profundizar en el trabajo personal, creando y tejiendo el sentimiento de comunidad

El curso tiene un **total de 100 horas lectivas**, 10 en cada módulo y 20 durante el retiro.

CERTIFICACIÓN

El certificado del curso es entregado por el Instituto Europeo de formaciones

pedagógicas y yoguicas Om shree Om y os titula como:

PROFESORES OM SHREE OM de YOGA INSPIRADO EN BOWSPRING

Para recibirlo l@s alumn@s deberán asistir a todos los módulos y al retiro. En caso de no poder asistir a alguno de ellos, podrá recuperarlo en la formación del año siguiente, o en la que se realice en otra ciudad.

En el curso se adquieren las herramientas para ser un profesor Om Shree Om con los conocimientos fundamentales del Bowspring. Esto te permite ofrecer clases con diferentes denominaciones: yoga, alineamiento miofascial, alineamiento postural...

Cuando quieras distinguir tus clases para que el público tenga conocimiento de que vas a enseñar los fundamentos del Bowspring, aprovechando así el prestigio creciente de este método, la denominación

de las clases debe incluir las palabras **“inspirada en Bowspring”**. Esta es la única denominación autorizada por Global Bowspring para los alumn@s de nuestro curso que quieren empezar a compartir lo aprendido.

Las 100 horas de este curso no tienen ninguna validez para convertirte en un profesor dedicado o certificado de Bowspring. Para ello, debes cumplir con los requisitos que exige Global Bowspring.

Bowspring es una marca registrada, y como tal está protegida legalmente contra usos no autorizados.

PROFESORES DEDICADOS

Los profesores de Bowspring, tanto dedicados como certificados, están comprometidos a ofrecer un servicio de alta calidad a sus estudiantes compartiendo el método Bowspring con integridad profesional.

Los maestros dedicados están autorizados por Global Bowspring para impartir clases introductorias y de nivel básico, talleres y retiros de menos de 20 horas cada uno. Estas clases, talleres y retiros incorporan el algoritmo Bowspring y honran la cultura de la comunidad global trabajando juntos para apoyar a los estudiantes de todo el mundo. Los maestros dedicados no están autorizados a ofrecer inmersión en Bowspring ni capacitaciones para maestros.

Consulta los requisitos para convertirse en un maestro dedicado en la página oficial de GlobalBowspring (www.globalbowspring.com)

PROFESORES CERTIFICADOS

Los maestros certificados han demostrado un alto nivel de formación estudiantil, competencia en el método y una comprensión de la comunidad global y su espíritu. Tienen licencia de Global Bowspring para dirigir clases avanzadas de Bowspring, talleres, retiros e inmersiones de nivel uno.

Están respaldados por Global Bowspring para enseñar en conferencias y talleres internacionales y son representantes ideales del método Bowspring.

Estos profesores tienen comunicación regular con los fundadores del método y tienen acceso a materiales de estudio avanzados, videos incluidos, actualizaciones de boletines informativos y otros documentos. Las capacitaciones específicas de Los Maestros Certificados están respaldadas en el sitio web de Global Bowspring.

Esta es una comunidad de reciente creación, y como tal están organizando las bases para conseguir un futuro crecimiento de manera sólida, coherente con su manera de entender el modelo que debe representar de manera ejemplar un profesor de Bowspring.

Queremos mantener la pureza del método.

Es un proceso largo y que requiere perseverancia, pero perfectamente posible con la práctica. Desde la escuela

os podemos acompañar en este proceso de certificación.

Nuestra experiencia personal y los más de 5 años compartiendo esta formación en diferentes formatos, nos aporta la certeza sobre el valor de los contenidos propios de la escuela Om Shree Om y el complemento del Bowspring como técnica cuerpo-mente, por ser la más saludable y eficaz que conocemos en la búsqueda del despertar de la conciencia.

Os esperamos para compartir con nuestra comunidad vuestro camino de evolución

