



ORGANIC  
ALCHEMY

# FORMACIÓN 200H

.....  
Septiembre - Junio (2024 - 2025)





# Bienvenid@ a la Escuela de Yoga *Organic Alchemy*

## Una escuela nómada

Nuestra escuela es nómada, reflejo de nuestra identidad, para brindar un mejor servicio. Te recibimos en acogedores shalas en India, Tulum, París, Barcelona y ahora también en **Sant Cugat**.



# Nuestras Intenciones

Emprende este **viaje**. Descubre las **emociones** a través de la vivencia del cuerpo. Rompe con las creencias limitantes. Explora las capas sutiles, lo invisible más allá de la materia.

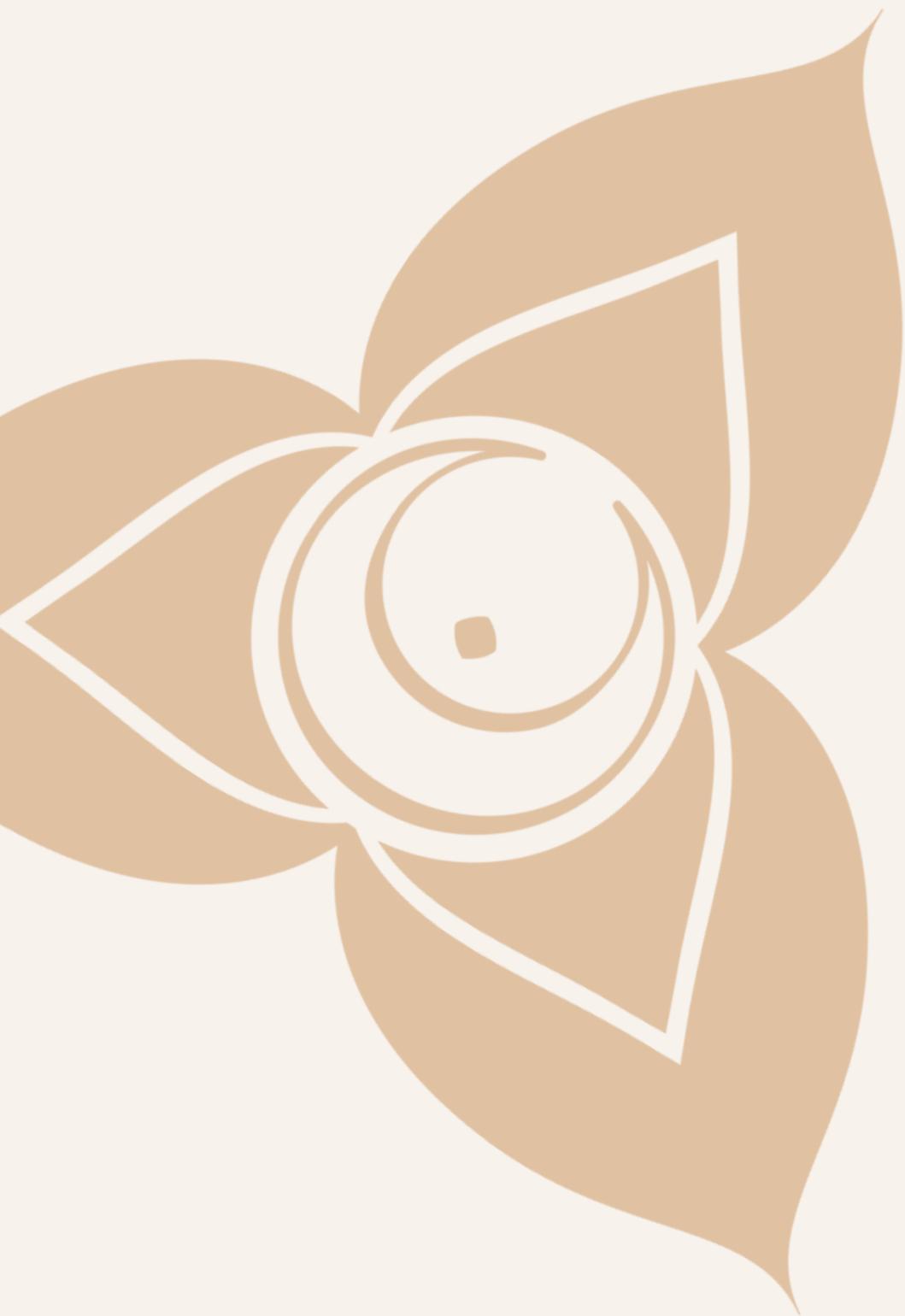
Nos adentramos a un nuevo espacio de posibilidades. Un despertar de la **conciencia**, la búsqueda de uno mismo, un camino en el mundo.

## VISIÓN

Que esta aventura de **conocimiento** y **experimentación** revele la magia que nos impulsa y nos permite **servir al mundo** de manera más plena, encontrando **nuestro lugar** en él.

## MISIÓN

Transmitir enseñanzas relacionadas con la **cultura del yoga**, para fortalecer nuestra **práctica personal**, abarcando desde la tradición hasta las formas contemporáneas. Esto nos ayudará a comprender mejor los desafíos sociales y nuestra propia **felicidad**.



# La formación para los amantes del Yoga

El programa de 200 horas que hemos diseñado se sumerge de lleno en el mundo del yoga, ofreciendo una experiencia intensiva para estudiantes de **todos los niveles** que deseen profundizar en la filosofía y prácticas de esta disciplina ancestral.

Este curso no solo se centra en comprender el yoga desde un punto de vista intelectual, sino que también se enfoca en la **integración de sus principios filosóficos en la vida diaria** de los participantes.

Dirigido a aquellos apasionados del yoga que desean llevar su práctica a un nivel más **profundo** y **expandir** su conocimiento, este curso no está limitado a quienes buscan una **carrera profesional** en el campo, sino a todos los que desean explorar y enriquecer su conexión con esta disciplina milenaria.

Si te **apasiona el yoga** por sus beneficios físicos, su filosofía o por el estilo de vida que promueve entre sus practicantes, este curso está diseñado especialmente para ti.

# Con este curso podrás...

- Enseñar un conjunto de secuencias de **Vinyasa**.
- Crear tus propias secuencias de Yoga inteligentes.
- Utilizar herramientas complementarias para hacer **tus clases o tu auto-práctica más creativa**.
- Adaptar los conocimientos para enseñar y/o practicar desde **Hatha** hasta **Power Yoga**.
- Guiar diferentes tipos de **Meditación, Relajación y Pranayama**.
- Aplicar el conocimiento adquirido en **filosofía, anatomía y pedagogía**.
- Aplicar la *filosofía del Yoga en tu día a día*.
- **Compartir** el Yoga desde tu propia experiencia.
- Conectar con una **comunidad consciente**



# Certificación & Diplomas

Con este curso, obtendrás 2 certificaciones:

## 1) Yoga Alliance International:

Conviértete en un profesor certificado por **Yoga Alliance (YAC)**, un organismo de referencia reconocido a nivel **internacional**.

*\*La asistencia a la totalidad de la formación es requisito indispensable para obtener este título.*

## 2) Diploma Organic Alchemy:

Obtén el **Diploma Organic Alchemy** y forma parte de esta hermosa comunidad. Con criterios de evaluación más rigurosos que los de Yoga Alliance, este diploma nos permite otorgar nuestra completa acreditación, recomendarte y garantizar una enseñanza de alta calidad.



# Módulos & Fechas

1

El Yoga en la Vida Moderna  
21-22 Septiembre

- Significado del Yoga
- Cronología y tipos de Yoga
- Hatha Yoga y los 4 Caminos
- Las 8 Ramas del Yoga
- El Propósito del Yoga
- Sadhana

2

Anatomía y Fisiología I  
5-6 Octubre

- Introducción a la anatomía
- Articulaciones
- La columna vertebral
- La cintura escapular
- La cintura pélvica

3

Filosofía del Yoga  
16-17 Noviembre

- En busca de lo trascendental
- Los 6 Sistemas de la Filosofía India
- Karma, Mukti, Atman y Prakriti
- Brahma
- Los 3 Gunas

4

Textos & Escrituras  
14-15 Diciembre

- Bhagavad Gita
- Hatha Yoga Pradipika
- Gerandha Samitha
- Los Yoga Sutras de Patanjali

5

Cuerpo Energético  
11-12 Enero

- Los tres Cuerpos y sus funciones
- Chakras y Energías
- Prana Vayus
- Koshas

# Módulos & Fechas

6

## Anatomía y Fisiología II 8-9 Febrero

- Sistema Muscular
- Sistema Nervioso
- Anatomía de la respiración
- Tensegridad

7

## Pranayama, Meditación y Mantras 1-2 Marzo

- ¿Qué es la meditación?
- Diferentes tipos de meditación
- Pranayama para la activación
- Pranayama para la relajación
- Mantras

8

## Cómo crear una secuencia de Yoga 5-6 Abril

- ¿Qué es una secuencia inteligente?
- Estudio de diferentes secuencias
- Secuencia Organic Alchemy
- Cómo estructurar tu práctica personal
- Una práctica para diferentes públicos
- Elige un tema y crea tu secuencia

9

## Un negocio de Amor y Creatividad 3-4 Mayo

- Encuentra tu propia Filosofía
- Ética y Deontología del profesor
- La intención en tu enseñanza
- Estructuras legales para alcanzar tu sueño
- Realidad del mercado & Redes Sociales

10

## Festival de Yoga 7-8 Junio

- Examen Final
- Fiesta final del Curso
- Prácticas con invitados especiales
- Kirtan

# Horario

Este es un ejemplo de cómo se estructura un día en el curso

8:00h-8:30h	_____	Meditación, Pranayama o Kriyas
8:30h-10:00h	_____	Práctica de Asana
10:00h-10:30h	_____	ALMUERZO
10:30-13:00h	_____	Clase teórica, Filosofía
13:00-14:00h	_____	COMIDA
14:00-16:00h	_____	Clase Teórica & Workshops
16:00-16:15h	_____	PAUSA
16:15-17:45h	_____	Asana Lab & El Arte de Ajustar
17:45-18:00h	_____	Práctica complementaria

*El horario se proporciona como ejemplo y puede variar para mantener la coherencia de la formación, especialmente en las horas del almuerzo.*



# Precios

El principal criterio para participar en este programa es la **motivación**.  
Este programa está abierto a todos aquellos que deseen progresar en el yoga.

## Primer paso

### RESERVA

**420€**

Es **obligatorio** reservar tu plaza.  
Recibirás una confirmación de tu reserva  
y podrás completar el pago según la  
modalidad que elijas.

*\*No reembolsable*

## Segundo paso

### EARLY BIRD\*

**1.500€**

**Precio total = 1920€**

Una vez hecha la reserva, este pago se  
puede fraccionar hasta el inicio de la  
formación, con un incremento de 150€.

**20% Descuento**

### PRECIO NORMAL

**1.980€**

**Precio total = 2.400€**

Una vez hecha la reserva, este pago se  
puede fraccionar.

**\* Tarifa *Early Bird* disponible hasta el 1 de Junio**

# Las Profesoras



## Maricha Dumont

Co-fundadora de Organic Alchemy

Desde muy joven, ha estado inmersa en el mundo del cuerpo y del Arte.

Tras ser bailarina profesional del Ballet de la Ópera de París durante 10 años, se enamoró de la India, donde estudió diferentes tipos de Yoga (Ashtanga, Hatha y Vinyasa), sus filosofías y Ayurveda.

Su estrecha relación con el movimiento le permite adaptar esta práctica a cada alumno, según las necesidades físicas y emocionales de cada uno.

Después de muchos años de enseñanza, Maricha ha desarrollado una pasión por ayudar a todos a acercarse a la mejor versión de sí mismos, a través de su propia experiencia del cuerpo, la respiración y la mente.

# Las Profesoras



## Paula Ponce

### Co-Profesora de Yoga

Su interés por la salud, el bienestar y las relaciones humanas la llevó a estudiar Psicología, lo que le permitió comprender la inseparable conexión que existe entre el cuerpo y la mente. Así, comenzó su camino en el Yoga en busca de herramientas para afrontar la ansiedad.

Ha practicado y estudiado Yoga entre Barcelona, París y la India, obteniendo certificaciones con la **Organic Alchemy School**. En sus clases combina el conocimiento científico de la psicología con la filosofía del Yoga para promover el bienestar.

Su vocación es compartir todas las herramientas que le han servido en el camino para aliviar la ansiedad y vivir una vida llena de propósito.

# El espacio

FLOW  
STUDIO

Flow Studio es un estudio de Yoga ubicado en el centro de **Sant Cugat**. Se encuentra a **10 minutos andando** de la estación de ferrocarril y tiene varias opciones de aparcamiento alrededor. La sala es espaciosa y está bañada por **luz natural**.

Para ofrecerte la máxima comodidad, cuenta con vestuarios, duchas, área de descanso y *tea lounge*.



# Contacto

Si tienes preguntas o no estas seguro/a de que este curso sea para ti, puedes hablar directamente con nosotras!

Estaremos encantadas de resolver tus dudas y de orientarte en tu camino de yogi.

**Maricha**

+33698289322

@maricha.yoga

organicalchemybcn@gmail.com

**Paula**

617235356

@paulaponceyoga



