



Formació de Yoga 200h

Tradicional Autèntic Transformador

Haṭha yoga - Filosofia - Mitologia - Meditació - Mantra - Āyurveda



Octubre 2026 - Juny 2027

LA ROVIRA NOVA
(Sta Eulàlia de Riuprimer)



Generalitat
de Catalunya



Formació de Yoga (200h)

Tradicional Autèntic Transformador

Una experiència de creixement i descobriment interior

Transmissió de l'ensenyança tradicional del yoga

Escola oficial i reconeguda per l'accés a l'acreditació professional
de la Generalitat de Catalunya



Formació creada, programada i dirigida per Roger Morera (Śiva Das)
Pranam- Escola de Yoga

Format i iniciat en el llinatge tradicional Sivananda Advaita Vedānta Yoga
Especialitzat i format en Haṭha yoga clàssic integral i Filosofia i Psicologia del Yoga
Certificat per la Generalitat de Catalunya - Acreditació professional de Yoga
Més de 10 anys d'experiència en la pràctica i estudi del Yoga





Contingut general de la Formació

- Orígens, Història i Filosofia del Yoga tradicional
- Estudi de textos clàssics i referències originals del Yoga
- Yogamārga: Els camins o aproximacions del HaṭhaYoga
- Arrels del Tantra i la seva vinculació amb el Yoga
- Āsana: Història i Propòsit, Anatomia, Fisiologia i Biomecànica
- Fisiologia: estudi dels sistemes i funcions del cos humà
- Biomecànica: Mobilitat musculoesquelètica detallada
- Prāṇāyāma: Història, propòsit, dimensió subtil i tècnica
- Kriyā, Mudrā i Bandha: Origen, propòsit i tècnica
- Mitologia: Panteó hindú, vincle amb el yoga i propòsit
- Mantra: Estudi de la vibració i el so sagrat
- Rituals tradicionals en la pràctica del Yoga
- Dimensions de la ment, temps i espai
- Meditació: Propòsit, tècnica i obstacles
- Llinatges, interpretacions i aproximacions en el yoga modern
- Saṃskṛtam: Terminologia en l'idioma de la saviesa del Yoga
- Āyurveda: Salut integral, nutrició conscient i els elements
- Les etapes del coneixement i progrés espiritual
- Estructura, ritme i enfocament de la pràctica de Haṭha Yoga
- Pedagogia, tècnica, ètica i gestió en l'ensenyança



Transmissió de la filosofia, tècniques i pràctica del Yoga, respectant els tractats tradicionals com a font de integració clara, precisa, estructurada i profunda

Ensenyança del Yoga no dogmàtica, que integra una perspectiva àmplia de les tradicions i llinatges i en conserva l'essència primordial

En cada trobada de la formació hi haurà pràctica de Haṭha yoga (Āsana, Prāṇāyāma, Kriyā, Mudrā, Bandha), i es tractaran els temes del contingut de la formació de forma pràctica i teòrica

Assistència puntual d'experts en cerimònies tradicionals hindús (Pūjā, Homa,..), cant de mantra i Kīrtana, Bhakti, Āyurveda, Mitologia, etc.

Es recomana cultivar la motivació per l'estudi, autoindagació i reflexió; l'interès per el yoga autèntic i la voluntat d'aprendre i compartir aquest viatge amb un grup d'alumnes sincers



S'obtindrà una titulació oficial que correspon a les 200 hores de formació de yoga, amb el seu certificat reconegut

La formació va destinada a la transformació interior i desenvolupament de les eines del yoga en la pròpia vida

També és per a qui busqui obtenir unes competències òptimes per la pràctica i transmissió del yoga com a professors/es

Serà reconeguda per els organismes oficials de la Generalitat, que regulen la certificació professional per la docència del yoga a Catalunya

Es garanteix una docència de qualitat, seriosa i implicada amb el yoga i la seva vertadera essència



Pranam - Escola de Yoga - Roger Morera -(Śiva Das)



Detalls de la Formació de Yoga

Dates 2025-2026

24-25 Octubre
14-15 Novembre
12-13 Desembre
09-10 Gener
06-07 Febrer
06-07 Març
03-04 Abril
24-25 Abril
15-16 Maig
05-06 Juny

18-19-20 Juny
Retir de Yoga
final de formació

Horaris

Dissabtes 9.00 - 18.00h
Diumenges 8.30 - 14.30h

Condicions

Assistència mínima 80%

150h Docència formativa presencial
20h Pràctiques en centre de Yoga
15h Autoestudi i tasques
15h Aprofundiment i immersió
(Retir final de formació)

Estada immersiva de 2 nits i 3 dies,
per a una vivència profunda de la
pràctica i les ensenyances del yoga
(Bloc formatiu - inscripció a part)



Pranam - Escola de Yoga - Roger Morera - (Śiva Das)



S'entregaràn apunts creats explícitament per aquesta formació (no està permesa la seva còpia o utilització si no és per l'estudi personal)

Es poposaràn lectures o audibles, corresponents al contingut de l'ensenyança en la formació. Els llibres recomanats van a càrrec de cada alumne

El material didàctic que s'aportarà serà un complement per afiançar les exposicions i classes de cada mòdul, però no serà suficient per per si sol, sense la explicació del contingut de forma presencial

Els alumnes s'avaluaràn durant el transcurs de la formació, considerant el seu progrés, grau d'implicació i absorció i aplicació del coneixement i tècniques del yoga impartides

En l'últim mòdul de la formació s'avaluarà als alumnes amb una prova final escrita on es demostrin les competències adquirides. La seva superació serà necessària per a la obtenció del títol que certifica la formació



Pranam - Escola de Yoga - Roger Morera -(Śiva Das)



Masia rural 'La Rovira Nova'



La masia

La casa rural La Rovira Nova es troba enmig i envoltada de natura, on regna la pau, el silenci, la claredat i l'harmonia

Sala l'Arcada

La sala l'Arcada està completament preparada i amb les condicions òptimes per a la pràctica i estudi del yoga sense distraccions i en silenci



Pranam - Escola de Yoga - Roger Morera - (Śiva Das)



Tarifes i condicions

Inscripció: **395€**

Resta de pagaments en cada bloc formatiu (10 quotes Octubre - Juny):

146€ / Bloc Formatiu

Retir de Yoga (final de formació): **295€**

Opcions d'allotjament (Si és necessari)

Cabanya de fusta al bosc (amb matalàs - cal sac de dormir) 15€/nit

Domo de fusta amb vistes al cel (cal màrrega i sac de dormir) 15€/nit

Sala l'Arcada de la Rovira Nova (amb matalàs - cal sac de dormir) 20€/nit

Forma de pagament inscripció

Ingrés compte bancari ES08 0182 9729 6102 0001 8718

Concepte: Nom i Cognom

o

Pagament en efectiu inscripció (10% descompte en la inscripció)

**Els pagaments mensuals de cada bloc formatius es faràn en efectiu*



Pranam - Escola de Yoga - Roger Morera - (Śiva Das)

Requisits i condicions legals

La inscripció significa obtenir una de les places per la formació de yoga.
Es mantindrà obert el plaç fins que s'esgotin

En cas de fer-se enrere un cop abonada la inscripció, no es retornarà,
ja que les places son limitades i s'ha de garantir la formació a la resta
d'alumnes

Per poder inscriure's a la formació, l'alumne haurà d'emplenar i signar
el FULL d'INSCRIPCIÓ, acceptant les condicions generals

Un cop feta la inscripció, l'alumne es compromet formalment a seguir
amb la formació i abonar les mensualitats corresponents fins la seva
finalització

És recomanable tenir un mínim d'experiència en el yoga. Encara que
no es requerirà de forma específica i es podrà valorar en cada cas
què fer, si l'alumne parteix totalment de zero

L'admissió de cada alumne serà considerada individualment, tenint
en compte les seves característiques personals. Estic a la disposició
per parlar i resoldre els dubtes que calgui.



Hem preparat aquesta formació de Yoga amb molta il·lusió, dedicació i entusiasme; amb el coneixement i experiència adquirida al llarg de més de 10 anys de pràctica i estudi ininterromput.

Agraïm enormement que hagi tingut interès per proposar-te aquesta formació, que estem segur que et significarà un gran impuls interior. Gràcies per escollir aquest camí de consciència.

असतो मा सद्गमय ।
तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
मृत्योर्माऽमृतं गमय ॥

*asato mā sadgamaya,
tamaso mā jyotirgamaya,
mṛtyormā'ṁṛtaṁ gamaya.*

*Condueix-me d'allò irreal o allò real
De la foscor a la llum
De la mortalitat a la immortalitat*

Oṃ Śānti, Śānti, Śāntih



El vertader yoga no es tracta de la forma del teu cos, sinó de la forma de la teva vida. El yoga no es realitza, es viu. Al yoga no li importa què has estat; sinó la persona en la que t'estàs convertint (Aadil Palkhivala)

El yoga és un camí cap a la llibertat. Amb pràctica constant, ens podem alliberar de la por, l'angoixa i la soledat (Indra Devi)

Qui sent la crida del yoga, ja ha iniciat el camí de retorn a la consciència. Aquest és el més elevat dels seus propòsits (Śiva Das)

El que veu a tots los éssers en el Ser y el Ser en tots els éssers, mai s'allunya d'ell (el Ser). Īśa Upaniṣad 4-6



Pranam



**Generalitat
de Catalunya**