



KAVAALYA

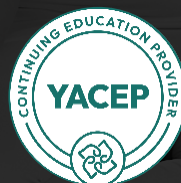
Programa de estudios

Curso Avanzado de Profesor de Yoga

300 HORAS

Con CHAKRA SHUDDHI y
SURYA NAMASKARA TRADICIONAL

SÓLO PARA PRACTICANTES CON EXPERIENCIA





Nota:

El director de Programas, el Maestro Prashant Pandey, ha decidido incluir **Surya Namaskara Tradicional** al finalizar el programa regular del curso de 300 horas. Esta decisión se tomó tras observar que, en ediciones anteriores, algunos estudiantes desarrollaron una profunda introspección que reducía su interés por los asuntos mundanos.

Esto ocurre porque las prácticas avanzadas de Chakra Shuddhi intensifican el enfoque interior. Para que el practicante pueda mantener esta consciencia interna sin comprometer su vitalidad ni creatividad, es esencial activar la energía pingala, representada por el sol (Surya).

La estimulación del nadi pingala permite equilibrar la acción del nadi ida, que se activa durante las prácticas de Chakra Shuddhi.

Cronograma:

- Ceremonia de Apertura

Curso Profesor de Yoga de 300 h
13 semanas

- Evaluación y Certificado *

Surya Namaskara Tradicional
2 semanas

Chakra Shuddhi
4 semanas

- Ceremonia de Clausura

**Surya Namaskara y Chakra Shuddhi no se evalúan.
Tienen el único propósito de elevar tu proceso espiritual.*

Bienvenida

El objetivo de este curso es ofrecer una formación avanzada a aquellos estudiantes y profesores que hayan completado un curso de 200 horas en una escuela de yoga reconocida.

Así como nuestro Curso de Profesor de Yoga de 200 horas ha impactado la vida de miles de personas hasta ahora, este curso supone un paso decisivo en el proceso de transformación personal y la consolidación definitiva de las habilidades necesarias para enseñar yoga.

Para cumplir con los objetivos del curso, hemos diseñado un plan de estudios de primer nivel que pone a disposición del estudiante el conocimiento yóguico más elevado, manteniendo la esencia del yoga tradicional, sin perder el contacto con la realidad actual.

El programa tiene un enfoque que potencia la participación y las clases prácticas como medio para que los estudiantes ganen confianza y consoliden sus capacidades para transmitir este magnífico proceso, enfocado en el bienestar de las personas que es el yoga.

En nombre de Kavaalya, te invito a participar en el curso, a aprender con sinceridad, seriedad y compromiso, y a experimentar los estados más profundos del yoga.

Mis mejores deseos,
Hari Om

Prashant Pandey

A handwritten signature in black ink, reading 'P. Pandey.' with a horizontal line underneath.



नासतो वदियते भावो नाभावो
वदियते सतः।
उभयोरपि दृष्टोऽन्तस्त्वनयोस्
तत्त्वदर्शभिः
॥16॥

"Lo que no existe,
nunca será.
Lo que existe,
nunca dejará de ser".

- Bhagavad Gita ,
Capítulo 2 - Verso 16



Sobre el Curso

Este programa Avanzado de Profesor de Yoga - 300 horas **es la continuación del Curso de 200 horas**, siguiendo la cultura tradicional del yoga.

Los objetivos principales son **alcanzar un nivel avanzado de yoga, perfeccionar la práctica y adquirir la confianza** necesaria para enseñar y organizar tus propias clases.

-
- ✓ Sólo para practicantes con experiencia
 - ✓ Más de 180 horas de clases prácticas en directo
 - ✓ Acceso permanente a la plataforma online
 - ✓ Disfruta de las clases en tu idioma y desde casa
 - ✓ Certificado por la Yoga Alliance (RYT 500)
 - ✓ Garantía de devolución



Este curso es para ti si...

- Has completado un RYT200 y deseas conseguir la certificación más avanzada de Yoga Alliance, RYT500.
- Eres profesor de yoga y quieres adquirir la confianza para enseñar de forma más eficiente.
- Deseas profundizar en la ciencia yóguica y despertar la energía kundalini para conocer y experimentar la vida en todo su potencial.

"Que cada hombre tome el
camino según su capacidad,
comprensión y temperamento.

Su verdadero gurú se encontrará
con él en ese camino."

Sivananda



Los maestros





Prashant Pandey

Director del Programa

Prashant es un Maestro de yoga formado en la Bihar School of Yoga. Durante más de 10 años estuvo interno llevando un estilo de vida puramente yóguico, y aprendiendo yoga bajo la supervisión de su Gurú, Swami Niranjanananda Saraswati.

Tiene una capacidad única para entender las necesidades físicas, mentales y emocionales de los demás. Gracias a todos sus años de experiencia realizando sesiones de yoga y meditación, ha adquirido una profunda comprensión del comportamiento humano, el estrés, la ansiedad, las enfermedades y su gestión. Ahora trabaja como profesor y director de programas en Kavaalya.



Laura Santisteban

Coordinadora del Curso y Profesora de Hatha Yoga

Laura, con una amplia formación y conocimiento en el mundo del yoga, tras varios años como practicante, decidió formarse profesionalmente en este camino como profesora de Hatha Yoga, Ashtanga Vinyasa, Yoga Terapéutico, Ayurveda, y otros cursos que complementan su experiencia.

Actualmente es Coordinadora del curso, impartiendo clases de Hatha Yoga y Práctica de la enseñanza para profesores en Kavaalya - International Yoga Training Center.



Praba Karan

Profesor de Ashtanga Vinyasa

Praba nació en Tamil Nadu en el seno de una familia de yoguis.

Desde los 17 años comenzó a estudiar el Ashtanga Yoga, la tradición yóguica de la región. Cuenta con más de ocho años de experiencia enseñando en diferentes partes del mundo.

Su metodología de enseñanza se caracteriza por su estilo dinámico y enérgico, mezclado con su suave voz y su amor por la enseñanza. Actualmente es profesor de Ashtanga Vinyasa en Kavaalya.



Gaia Repiccioli

Profesora de Hatha Yoga

Gaia es una profesora experimentada de Hatha Yoga. Su interés en esta ciencia milenaria se inició a los veinte años, cuando desarrolló un amor profundo por la práctica y la enseñanza del yoga.

Hoy en día, Gaia enseña lo que practica. Desde Hatha Yoga, hasta Ashtanga Yoga y Vinyasa Flow. Sus clases representan un equilibrio entre la tradición y su propio estilo, reflejando su personalidad y compromiso con este proceso para el bienestar. Se caracteriza por ser una persona de mente abierta, divertida y solidaria. Enseña que a través de la práctica constante aprenderás más sobre tu cuerpo y lograrás una mayor conciencia 1 de tu auténtica naturaleza.



Lurdes Fernández

Profesora de Ayurveda

Lurdes Fernández Malagón es terapeuta ayurvédica y profesora de Yoga. Lurdes define su vida como un viaje en el que el estudio y la práctica del Yoga y el Ayurveda son el vehículo para habitar. Formada en ambas disciplinas con diferentes maestros, el paso definitivo en la comprensión de las múltiples capas de maravillosa complejidad del Ayurveda y en su aplicación clínica, la debe al Dr. Arun Sharma, Ayuskama Ayurvedic Clinic de Dharamsala (India). La apreciación de cada ser humano como único, y al mismo tiempo parte y todo de un ecosistema, que comprende capas físicas, mentales, emocionales y espirituales, permea su práctica clínica de la medicina Ayurvédica. La alimentación, fitoterapia, meditación y Yoga, son sus herramientas. La cualidad del cuerpo de ser puerta de acceso al Universo, nuestras capas más sutiles y a la trascendencia, es su inspiración diaria.



Alberto Allas

Profesor de Anatomía y Fisiología

En 2009 tuvo su primer contacto con el yoga y comprendió que era una disciplina que no le resultaba ajena, como si resonara algo antiguo dentro de él. Desde las primeras lecciones entendió que el yoga es una disciplina muy válida para el cuidado personal y también un medio adicional para ayudar a los demás. Con el paso de los años, maduró y la idea de aprender a enseñarlo, completando el curso de instructor de yoga con Kavaalya.

“El yoga no es un mito antiguo enterrado en el olvido. Es la herencia más valiosa del presente. Es la necesidad esencial del hoy y la cultura del mañana”.

Swami Satyananda Saraswati



Programa del curso



Este es un curso que se lleva a cabo de forma online, con clases en directo, webinars y clases pregrabadas con las que profundizar en Técnicas Avanzadas de **Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Mantra y Meditación**.

También desarrollas tus conocimientos sobre Anatomía, Nutrición o Ayurveda, y accedes a las enseñanzas de la literatura yóguica tradicional como **Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita, Yoga Chudamani Upanishad, Samkhya Darshan, Patanjali Yoga Sutra y Gita Darshan**.

Una vez que hayas asimilado e interiorizado estos conocimientos, los pones en práctica a través de múltiples sesiones de metodología y práctica de la enseñanza, en las que te preparas para convertirte en un **Profesor de Yoga Eficiente**.

Peso de cada módulo:

- Técnicas, Entrenamiento y Práctica: **38%**
- Humanidades del Yoga: **12%**
- Anatomía y Fisiología: **7%**
- Fundamentos Profesionales: **24%**
- Surya Namaskara Tradicional: **5%**
- Chakra Shuddhi: **14%**

A photograph of three people in a studio setting, possibly a yoga or dance class. They are all in a similar pose, with their arms raised and hands flat, palms facing forward. The person in the foreground is a woman with long dark hair, wearing a dark long-sleeved top. Behind her is another woman with curly hair, wearing a light-colored top. In the background, a man is visible, also in a similar pose. The lighting is warm and golden, creating a soft, intimate atmosphere. The background is a plain, light-colored wall.

1

Técnicas, entrenamiento y práctica

Asanas de Hatha Yoga

Las asanas mantienen el cuerpo físico en una condición óptima. A través de su práctica, la energía latente se libera y se experimenta como una mayor confianza en todas las áreas de la vida. El programa incluye la práctica, estudio e integración de una combinación de asanas con enfoque tradicional y contemporáneo en la que se mantiene el flujo desde el nivel intermedio hasta el avanzado.

Pawanmuktasana series 1 a 3

Es uno de los grupos de prácticas más importantes y tiene un efecto muy profundo en el cuerpo y la mente. Es una herramienta muy útil para el manejo yóguico de diversos trastornos y en el mantenimiento de la salud, por su gran impacto en la gestión de los humores ayurvédicos: vata (aire), pitta (bilis) y kapha (moco).

Revisión de las principales asanas de cada grupo (se incluyen posturas no vistas en el curso de 200 horas) en un nivel avanzado, profundizando la consciencia corporal, la coordinación con la respiración, y sus efectos en las glándulas, órganos y chakras.

Ajustes del asana: principios y técnica en las diferentes posturas.

Estudio de 26 asanas avanzadas que tienen un efecto muy intenso en el cuerpo armonizando las dimensiones física, mental, emocional y psíquicas de la personalidad.

Se exploran “**Las cinco dimensiones**”. Una práctica intensa, especialmente diseñada como **preparación a Chakra Suddhi**. Se enfoca la consciencia y energía en músculos, articulaciones, glándulas, órganos y chakras involucrados en las asanas, explorando su impacto en nuestro cuerpo.

Secuenciación II

- Identificación de las características posturales anatómicas básicas de las familias de asanas.
- Cómo integrar los efectos de las acciones de las asanas al hacer secuencias.



Ashtanga Vinyasa Flow

- Introducción (repaso 200h)
- Serie Primaria (repaso 200h)
- Serie Segunda
- Surya Namaskar
- La importancia de los Bandhas en Ashtanga Vinyasa
- Tristana, tres poderosos principios del ashtanga
- Enseñar a estudiantes con limitaciones físicas y lesiones

Yoga Nidra

Derivada de los tantras, es una técnica extraordinariamente poderosa para liberar los bloqueos mentales, a través de un proceso guiado de relajación profunda que nos acerca a nuestra naturaleza más esencial, siempre en calma.

Es una práctica que convierte las capas más profundas de la psique en una experiencia consciente.

Posiblemente la mejor práctica de relajación que existe y con una gran demanda por su sencillez, eficacia y por ser apta para personas de todas las edades y condiciones físicas.



Pranayamas, mudras y bandhas nivel avanzado

Pranayama avanzado

El pranayama es una ciencia que proporciona métodos para comprender la esencia del prana. En este curso, los estudiantes aprenderán varios grupos de pranayama, como los revitalizantes, de enfriamiento, tranquilizantes y de equilibrio, que se llevan a un nivel más avanzado, mediante la incorporación de los bandhas (bloqueos psíquicos).

Algunos de los pranayamas que se enseñarán en este curso son:

- **Nadi shodhana pranayama** (Técnica 1-4)
- **Sheetali pranayama** (Técnica 1 y 2)
- **Sheetkari pranayama** (Técnica 1 y 2)
- **Bhramari pranayama** (Técnica 1 y 2)
- **Ujjayi pranayama** (Técnica 1 y 2)
- **Bhastrika pranayama** (Técnica 1 – 4)
- **Kapalbhati pranayama** (Técnica 1 – 4)
- **Moorcha pranayama**
- **Surya bheda pranayama**

Mudras avanzados

Los mudras son una combinación de movimientos físicos sutiles que alteran la circulación del prana, influyendo sobre el estado de ánimo, la actitud y la percepción, y al mismo tiempo profundizan la conciencia y la concentración. En el Curso de 300 horas se estudian prácticas de los siguientes grupos de mudras:

- **Hasta Mudra** (mudras de las manos)
- **Mana Mudra** (mudras de la cabeza)
- **Kaya Mudra** (mudras posturales)
- **Bandha Mudra** (mudras de bloqueos)
- **Adhara Mudra** (mudras perineales)

Bandha avanzados

Una vez aprendida la técnica y ejecución de los bandhas en el curso de 200 h, en este curso se estudia el nivel avanzado de su aplicación, asociándolos con diferentes prácticas de mudra y pranayama.

Meditación

La meditación es una forma muy poderosa de controlar los procesos y reacciones fisiológicas a los acontecimientos psicológicos. Es un camino hacia la autorrealización. En el curso se incorporan importantes y poderosas técnicas de meditación de la tradición yóguica más avanzada:

Meditación con mantras: De todos los sistemas de yoga utilizados para alcanzar el estado pratyahara y finalmente el estado de samadhi, el japa yoga es el más fácil y seguro. Puede ser practicado por cualquier persona en cualquier momento y bajo cualquier condición.

Vashudhaiva Kutumbakam: Significa “El mundo es una familia; el mundo entero es mi familia”. El propósito de la meditación es liberar las emociones reprimidas para experimentar el sentimiento de unidad interior.

Trataka: Esta práctica desarrolla el poder de concentración, entrenándonos para enfocar la energía de la consciencia en un punto. La práctica induce automáticamente a la meditación.

Chidakasha dharana: La palabra “chid” o “chitta” significa “conciencia” y “akasha” significa “espacio”, por lo que chidakasha es el espacio de la conciencia. Se produce una profundización gradual de la percepción desde la experiencia física y sensorial hasta la experiencia psíquica y pránica.

2

Filosofía del Yoga, Ética y Estilo de Vida Yóguico



La Tradición del Yoga

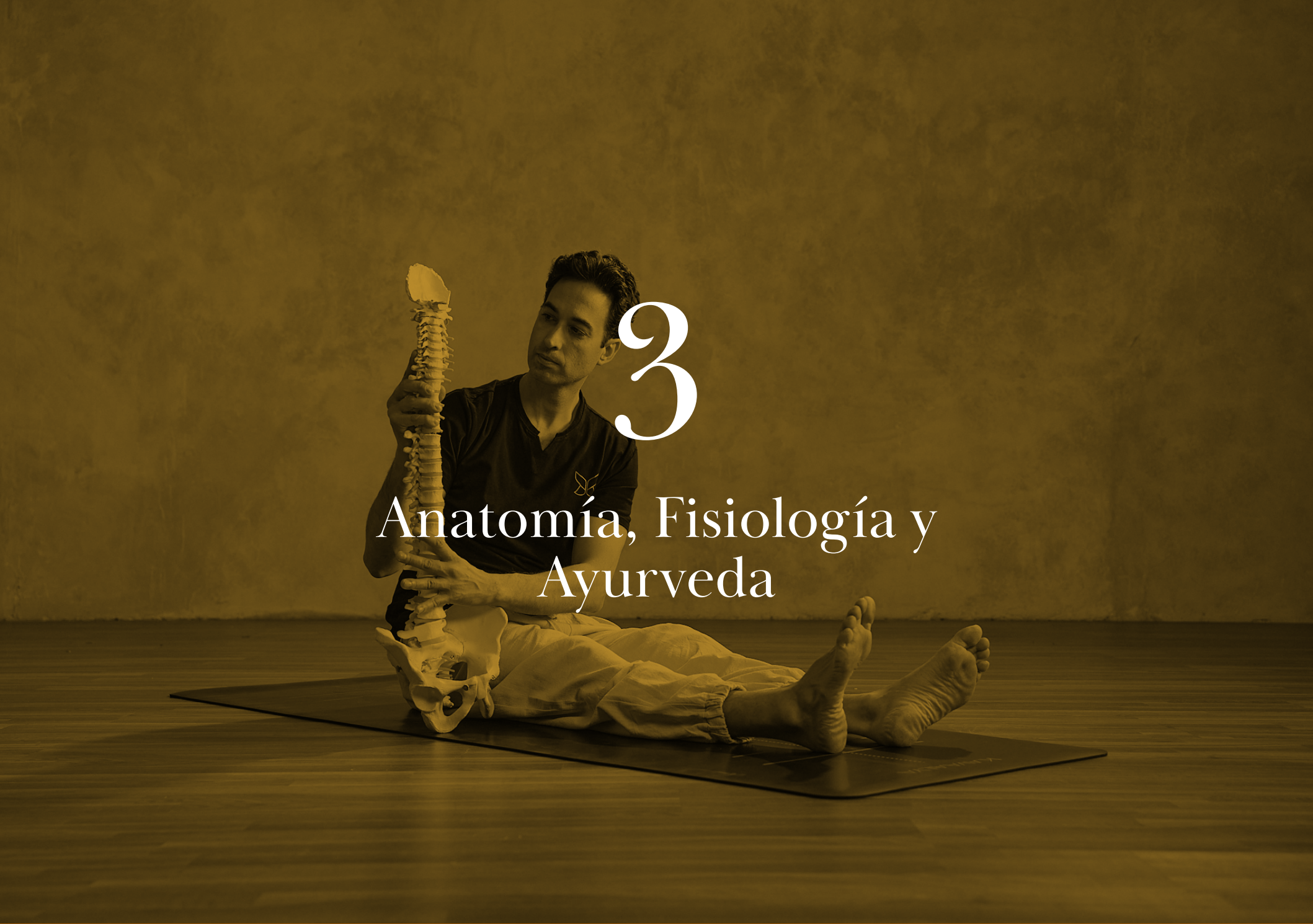
Se estudian las escrituras más importantes de la tradición yóguica y las formas de incorporar sus enseñanzas a nuestra vida diaria.

Los temas de esta categoría incluyen:

Recorrido por el Hatha Yoga: Es una serie de lecturas basadas en los principios de dos importantes escrituras: el Hatha Yoga Pradipika y Gheranda Samhita.

Introducción a la filosofía Samkhya: Esta filosofía cree en la dualidad y constituye el fundamento de la tradición filosófica india, así como la base de la tradición del yoga.

Recorrido por el Raja Yoga: Se basa en los Yoga Sutras redactados por el sabio Patanjali, para el que el yoga no es una práctica, sino un estado en el cual la actividad mental cesa para poder experimentar la unión con lo supremo, el estado de Samadhi.

A man with dark hair, wearing a dark t-shirt and light-colored pants, is sitting on a dark mat on a wooden floor. He is holding a model of a human spine with both hands, looking at it intently. The background is a textured, light-colored wall. The overall lighting is warm and golden.

3

Anatomía, Fisiología y
Ayurveda

Fascias

Son un componente clave de nuestro sistema y entender su estructura nos ayuda a saber cómo entrenar para ganar elasticidad y resistencia.

Las fascias y la fisiología muscular.

Forman parte de los tendones musculares y del envoltorio muscular.

Las fascias y la fisiología articular.

También están en las articulaciones en forma de ligamentos, meniscos, cartílagos y cápsula sinovial.

Fascias y sistema nervioso.

Cómo los diferentes estímulos sensoriales que producimos en yoga afectan el sistema nervioso.

Anatomía de la respiración

- Anatomía de la caja torácica
- Anatomía del diafragma
- Anatomía de los órganos
- Respiración y sistema nervioso
- Pranayama
- Conclusiones

Sistema nervioso y teoría polivagal

La teoría polivagal

Nos da herramientas para conocer y observar el funcionamiento de nuestro sistema nervioso. Cuando entendemos la manera en la que responde a estímulos de seguridad y peligro, aprendemos a regularlo.

Incluye sesiones teórico-prácticas.

Ayurveda

En este curso avanzado tienes la oportunidad de profundizar en los conocimientos en esta ciencia de la salud, que trasciende el concepto de enfermedad, fomentando la prevención de las enfermedades y el mantenimiento de la salud de forma natural, a través del conocimiento de la constitución individual y de la intervención sobre los factores que colaboran en su equilibrio.

- **El concepto y la aplicación del Ayurveda**
- **Introducción a la filosofía Ayurvédica**
- **Los cinco grandes elementos**
- **Visesa-samanya** (el equilibrio de los opuestos)
- **Prakruti y Vikruti** (constitución y desequilibrio)
- **Dosha Prakruti** (constitución individual) y cómo afectan al cuerpo y mente:
 - Vata
 - Pitta
 - Kapha
- **Dinacharya / Rithucharya** (rutina diaria/estacional) y detox estacional.

La base del Ayurveda es cuidar del cuerpo cada día para mantenerlo sano, aquí aprendes cómo usar la lota, cuidar de los senos nasales, auto-masaje ayurveda, selección de aceites, cuidado de la vista y de la piel.
- **Cuerpo Físico:** Dhatus, Malas, Agni y Ama
- **Ahara Vidhi.**

Alimentación correcta, elaboración de recetas y dietas ayurvédicas y selección de alimentos como medicina.

 - La dieta
 - Los seis sabores
 - Las especias en la cocina y la farmacia Ayurveda
 - Alimentos para cada constitución: Dosha Ahara

Gestión Yóguica de la Salud

El yoga es un método para preparar el sistema para el despertar espiritual, pero también es una ciencia para la promoción de la salud. Desde la antigüedad ha sido utilizado por yoguis y rishis para el alivio y sanación de todo tipo de enfermedades. Puede que requiera más tiempo y esfuerzo, pero los resultados son permanentes.

El asana y el pranayama son formas muy poderosas y eficientes de ejercer control sobre el cuerpo, y también sobre la mente, que es el sistema que gestiona todos los aspectos de nuestras vidas.

En el módulo de gestión yóguica de la salud, los estudiantes aprenden las técnicas para gestionar ciertos trastornos relacionados con la salud, como la hipertensión, la diabetes y el asma. En este curso también se incluye la gestión yóguica del embarazo.





4

Metodología de Enseñanza

Fundamentos de una enseñanza eficiente

Estos talleres tienen como objetivo enseñar a motivar, educar e inspirar a los futuros alumnos en las siguientes áreas:

- **Desarrollo de habilidades de comunicación** en dinámicas de grupo, gestión del tiempo y el establecimiento de prioridades y límites.
- **Cómo abordar las necesidades específicas** de las personas en un entorno de grupo.
- **Principios** de demostración, observación, asistencia y corrección.
- **Estilos de enseñanza.**
- **Cualidades** de un maestro.
- **El proceso de aprendizaje** de los estudiantes.
- **Aspectos profesionales** de la enseñanza del yoga.

Práctica de la Enseñanza

El objetivo de las prácticas de la enseñanza, en este curso avanzado, es que domines las habilidades necesarias para impartir una clase de yoga de forma eficaz y confiada.

Los aspectos más relevantes de esta sección son:

- **Integración de las bases de la enseñanza: Entender todas las herramientas que el yoga pone a nuestra disposición.**
- **Uso correcto del lenguaje técnico en una clase.**
- **Poner en práctica los distintos tipos de ajustes en las asanas.**
- **Desarrollar la capacidad de observación.**
- **Encontrar tu estilo como profesor de yoga.**

Nota: Al final del programa cada estudiante guiará al resto de los alumnos de la clase bajo la supervisión de los profesores.

5

Surya Namaskara



Surya Namaskara: Una práctica esencial

Se ha integrado recientemente para equilibrar la introspección que genera el curso de Chakra Shuddhi, porque te permite mantener un alto nivel de dinamismo en día a día mientras se exploran las profundidades del ser.

Surya Namaskara representa un puente hacia niveles superiores de percepción y equilibrio. Despierta los aspectos solares de la naturaleza del individuo, estimulando la energía vital (prana), que cataliza el proceso de transformación interna. Cultiva un estado de presencia plena, haciendo de la vida cotidiana un proceso fluido equilibrado y libre de fricción.

Este programa incorpora muchos de los elementos del proceso yóguico: asana, pranayama, mantra y meditación, preservando la autenticidad de una técnica clásica que ha sido una base fundamental para los yoguis a lo largo de la historia.



A group of four people are seated in a row on yoga mats, practicing Chakra Shuddhi. They are in a seated position with their hands near their eyes, suggesting a specific yoga pose. The room is dimly lit with a warm, golden-yellow light. The background is a plain, light-colored wall. The overall mood is serene and focused.

6

Chakra Shuddhi

Activación Kundalini

Es una práctica que podríamos haber incorporado en el capítulo de meditación, pero por su relevancia y extensión (27 sesiones en directo) se ha creado un módulo exclusivo para informar sobre su contenido.

Chakra shuddhi significa “purificación de los centros psíquicos”. Es una práctica de kundalini usada para localizar y purificar los canales psíquicos que conducen las energías mentales, vitales (del cuerpo) y espirituales. El despertar de la energía kundalini es el propósito principal del yoga, y prepararnos para hacerlo de forma controlada y placentera es el fin de este conjunto de prácticas.

A continuación, la explicación de lo que se persigue con este módulo:

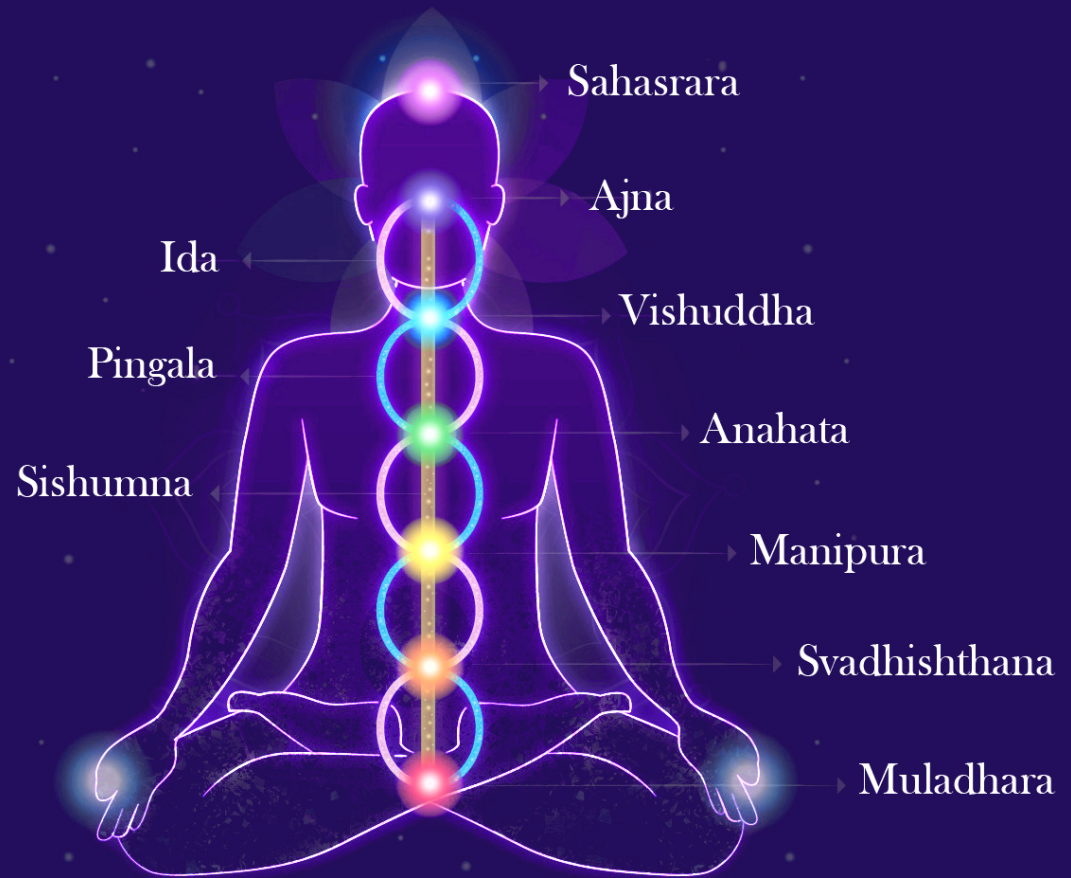
- **Desarrollar conocimiento y consciencia del kundalini.**
- **Purificación de los nadis.**
- **Purificación de los chakras.**

Los nadis no son nervios, sino canales para el flujo de la consciencia. El significado literal de nadi es 'flujo'. Según la ciencia yóguica hay 72.000 nadis, y de estos, tres: ida, pingala y sushumna, son los más importantes.

Para despertar el potencial interno, la purificación de los nadis es **imprescindible** porque si están bloqueados y se despierta la energía latente - kundalini -, esta no encontrará forma de transmitirse de forma suave y controlada.

En este curso se estudian las técnicas para la purificación y equilibrio de los nadis, en forma de pranayama, mudra, bandha, meditación y asanas.

Además de los nadis, los chakras también necesitan ser purificados, ya que son los nodos de conexión a través de los que se transmite la energía de los nadis a las diferentes partes del cuerpo.



Ejemplo de las cuatro primeras semanas

Todas las clases en directo se graban para que las veas cuando puedas.

Si no te sientes preparado para realizar el examen al final de curso, lo puedes hacer en la siguiente convocatoria.



Duración del curso
19 SEMANAS

Nota: Los horarios mostrados están expresados en la hora local de Madrid (CET).

Primera Semana

(Curso de 19 semanas)

DIA	HORA	TEMA	MODOS
DOM	8.00 AM - 8.45 AM 2.00 PM - 3.00 PM	Ceremonia de apertura Introducción a Academics	Directo Directo
LUN	9.00 AM - 9.30 AM 2.00 PM - 3.30 PM	Mantra chanting Introducción al Hatha Yoga Pawanmuktasana - Serie 1 Pranayama, Mudra, Bandha - Fase 1	Directo Directo Grabación Grabación
MAR	DÍA LIBRE		
MIÉ	5.30 PM - 6.00 PM 7.00 PM - 8.00 PM	Pawanmuktasana - Serie 2 Mantra chanting Anatomía y fisiología - Anatomía de las fascias	Grabación Directo Directo
JUE	9.00 AM - 9.30 AM	Pawanmuktasana - Serie 3 Mantra chanting	Grabación Directo
VIE	9.00 AM - 9.30 AM 3.00 PM - 5.00 PM	Práctica - Asanas de las cinco dimensiones Pranayama, Mudra, Bandha - Fase 2 Mantra chanting Anatomía y fisiología - Fascias y salud articular en yoga	Grabación Grabación Directo Directo
SAB	5.00 PM - 6.00 PM	Asanas de pie Sesión de grupo	Grabación Directo

Segunda Semana

(Curso de 19 semanas)

DIA	HORA	TEMA	MODO
DOM	9.00 AM - 10.00 AM	Sesión de grupo	Directo
	11.00 AM - 12.30 PM	Práctica - Asanas de flexión hacia atrás y torsión	Directo
	7.00 PM - 8.00 PM	Anatomía - Fascias, propiocepción y sistema nervioso	Directo
LUN		Asanas de flexión hacia delante en el suelo	Grabación
		Pranayama, mudra, bandha - Fase 5	Grabación
	2.00 PM - 3.00 PM	Sesión de grupo	Directo
	5.00 PM - 6.00 PM	Comentario de los Sutras del Hatha Yoga tradicional - Serie 1	Directo
MAR		DÍA LIBRE	
MIÉ		Abridores de cadera	Grabación
		Meditación - Chidakasha Dharna: Fase 4	Grabación
	7.00 PM - 8.00 PM	Anatomía - Cómo entrenar las fascias para evitar lesiones	Directo
JUE	11.00 AM - 12.30 PM	Práctica - Asanas de flexión anterior en suelo y abridores de cadera	Directo
	5.00 PM - 6.00 PM	Sesión de grupo	Directo
VIE		Asanas invertidas	Grabación
		Pranayama, mudra, bandha - Fase 6	Grabación
SAB			

Tercera Semana

(Curso de 19 semanas)

DIA	HORA	TEMA	MODO
DOM	11.00 AM - 12.30 PM	Práctica - asanas de pie La ciencia del Hatha Yoga Meditación - Chidakasha Dharna: Fase 1-3	Directo Directo Grabación
LUN		Asanas de equilibrio	Grabación
MAR		DÍA LIBRE	
MIÉ	6.00 PM - 8.00 PM	Activación del torso Anatomía y fisiología - Fascias y salud muscular en yoga	Grabación Directo
JUE	11.00 AM - 12.30 PM	Práctica - Asanas de equilibrio y activación del torso	Directo
VIE		Asanas de flexión hacia atrás Pranayama, Mudra, Bandha - Fase 4	Grabación Grabación
SAB		Asanas de torsión	Grabación

Cuarta Semana

(Curso de 19 semanas)

DIA	HORA	TEMA	MODO
DOM	10.00 AM - 11.30 AM 5.00 PM - 6.00 PM	Práctica completa de Hatha Yoga Práctica - Asanas invertidas y repaso todas asanas Comentario de los Sutras del Hatha Yoga tradicional - Serie 2	Grabación Directo Directo
LUN	6.00 PM - 8.00 PM	Secuencias: Características posturales y anatómicas de las asanas de pie Secuencias: Características posturales y anatómicas de la activación del torso Pranayama, mudra, bandha - Fase 7 Anatomía y fisiología - Anatomía de la caja torácica	Grabación Grabación Grabación Directo
MAR	DÍA LIBRE		
MIÉ	9.00 AM - 9.30 AM 11.00 AM - 12.30 PM	Cómo integrar las asanas de pie y activación del torso al secuenciar Meditación - Chidakasha Dharna - Fase 5	Directo Directo
JUE	2.00 PM - 3.00 PM	Práctica completa de Hatha Yoga Secuenciación: Posturas y anatomía de las asanas de flexión hacia atrás Secuenciación: Posturas y anatomía de las asanas de torsión Pranayama, mudra, bandha - Fase 8	Directo Grabación Grabación Grabación

Tu certificado de Yoga Alliance



Para recibir el certificado de haber completado el curso satisfactoriamente y poder registrarte como **RYT-500 con Yoga Alliance**, debes:

- Completar el curso. Con la posibilidad de acceder a los videos grabados si la asistencia a las clases en directo no es posible.
- Aprobar el examen final online.

Nota: Para registrarte como RYT-500, primero debes estar inscrito como RYT-200

Inscríbete en:

KAVAALYA.COM





KAVAALYA

International Yoga Training Center