



KAVAALYA

Curso de Profesor de Yoga

200-HORAS

Para principiantes y
practicantes avanzados





KAVAALYA

Bienvenida

Yoga significa “unión”, y para experimentar el estado de Yoga —el fin del sufrimiento—, la integración de Cuerpo y Mente es un requisito.

Por lo general, las formaciones avanzadas (incluyendo la formación como profesor de Yoga) son unidireccionales: se trabaja el Cuerpo para desarrollar la Mente.

En Kavaalya, sabemos que para alcanzar tu plenitud, el trabajo ha de ser bidireccional: del Cuerpo a la Mente, y también de la Mente al Cuerpo.

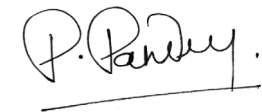
Trabajar desde la Mente implica partir de la meditación, de la relajación profunda, que activa el potencial del subconsciente, y desde ese estado elevado, desarrollar tu plasticidad y salud interna.

Este yoga, bidireccional, el original y milenario de India, es el idóneo, trascendiendo las condiciones físicas o de edad, para desplegar tu potencial como ser persona.

Y para aquellos que están llamados a enseñar como profesores, en Kavaalya ofrecemos una formación estructurada en torno a un sistema que te capacita para guiar a tus estudiantes con confianza, coherencia y método, a florecer en su práctica.

El **Sistema Kavaalya** de yoga está certificado por Yoga Alliance, la institución oficial de referencia global en la formación de profesores de yoga.

Gracias por elegir estar aquí, ahora, en Kavaalya.

A handwritten signature in black ink, reading 'P. Pandey' with a stylized flourish at the end.

Prashant Pandey



El Sistema Kavaalya



El origen del Sistema Kavaalya

Kavaalya es una palabra derivada del término Yogi “*Kaivalya*”, que significa liberación, consciencia plena.

El verso 68 del libro de filosofía Yogi Sāmkhya Kārikā dice:

«Cuando la separación del cuerpo material sucede, y la “energía vital” –Prakriti– deja de operar, el “espíritu o consciencia” –Purusha–, que ha cumplido su propósito encarnado, alcanza su liberación permanente, absoluta y final: Kavaalya»

Este verso 68 expone el objetivo del Sistema Kavaalya: alcanzar la liberación, aplicando la filosofía y las prácticas transmitidas en la tradición yóguica.

El logotipo de Kavaalya representa esta metamorfosis, que se da como punto culminante, tras un proceso de evolución.

En la mariposa, un ala representa nuestra naturaleza material en la que confluyen el *Artha* (la prosperidad, los valores económicos) y el *Kama* (la satisfacción de emociones y deseos); la otra ala, nuestra esencia espiritual, el *Dharma* (la integridad, los valores morales) y el *Moksha* (la auto-realización, el acceso a la liberación a través de los valores espirituales).

Del funcionamiento armónico y equilibrado de ambas naturalezas – todo es UNO– depende alcanzar la plenitud, el estado Kavaalya.

प्राप्ते शरीरभेदे चरतिर्यत्वात्प्रधान वनिवृत्ते।
एकान्तकिमात्यन्तकिमुभयम् कैवल्यमाप्नोति॥
॥ 68 ॥

Esencia espiritual

Dharma, la integridad,
los valores morales.

Moksha, la auto-realización, el acceso
a la liberación a través de los valores
espirituales.



Naturaleza material

Artha, la prosperidad,
los valores económicos.

Kama, la concreción de
emociones y deseos.

¿Qué es el Sistema Kavaalya?

El Sistema Kavaalya nace para acercar los beneficios del yoga milenario a quienes sienten la llamada interior a crecer y transformarse, para que puedan alcanzar su plenitud, progresando a su ritmo y desde cualquier lugar del mundo.

Se trata de un concepto propio y exclusivo de nuestra escuela.

El Sistema Kavaalya se articula en torno a datos de índole científica que respaldan la práctica del yoga original, por sus beneficios fisiológicos, neurológicos y psicológicos, que se reflejan en cada uno de nuestros programas formativos.

El Sistema Kavaalya: Posiblemente, el mejor programa online de aprendizaje avanzado de Yoga del mundo.

Integra:

- El conocimiento esencial y la práctica del Yoga original, reconocidos por su vigencia y eficacia.
- Un entendimiento bidireccional del proceso de transformación: trabajando el cuerpo para potenciar la mente y viceversa.
- El necesario equilibrio entre el desarrollo de los aspectos físicos (o materiales) y espirituales de la existencia.
- Las mejores técnicas pedagógicas, adaptadas al entorno digital y aplicadas rigurosamente, garantizando la transmisión plena del conocimiento.



El resultado son alumnos que armonizan de forma coherente el conocimiento universal con su expresividad individual, en un clima de aceptación plena.

En la faceta personal, esto se traduce en respuestas conscientes (no reactivas), capacidades analíticas, desarrollo de facultades colaborativas y relaciones sanas.

En el ámbito profesional, el Sistema Kavaalya garantiza que los estudiantes entrenados y certificados como profesores ejerzan su nuevo oficio con máxima credibilidad e impacto en su comunidad.

Cualquier alumno en contacto con un profesor formado en el Sistema Kavaalya percibe de inmediato la calidad, coherencia y solidez de nuestra formación, que desde el primer encuentro facilita la asimilación metódica del aprendizaje psicosenso-motriz y anatómico, vinculado con el legado espiritual del yoga nacido en India.

El cuerpo como herramienta del yoga

Nuestro cuerpo es una entidad integral y vehículo de expresión de nuestro Ser, que es único y, a la vez, universal. Esto significa que descubrir y gestionar su potencial en la práctica y pedagogía del yoga requiere de oficio y método.

En el Sistema Kavaalya, el cuerpo se entiende como un puente, un instrumento de comunicación con la mente y el espíritu, y así se convierte en la plataforma de tu crecimiento personal, reflejando en cada momento el estado de tu personalidad y sus dinámicas.

Entender las interacciones entre mente, cuerpo y espíritu te permitirá expresar con claridad quién eres y cómo puedes influir en los demás. El lenguaje del yoga se transmite a través de tu presencia, que impregna las palabras que dices, tu postura y respiración, reflejando de manera exacta la conexión con tu esencia.

A través de este enfoque, adquieres el conocimiento y las herramientas para comprenderte y, así, poder guiar a tus futuros alumnos hacia la plenitud con claridad y confianza.





Los Maestros

Un gran programa requiere
profesores excepcionales



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.



Lourdes Fernández

Profesora de Ayurveda

Lurdes Fernández Malagón es terapeuta ayurvédica y profesora de yoga. Define su vida como un viaje donde el estudio y la práctica del yoga y el ayurveda son el vehículo para habitarse, fluir en armonía con el entorno y alcanzar la plenitud.

Formada con diferentes maestros, su comprensión profunda del ayurveda y su aplicación clínica se la debe al Dr. Arun Sharma, Ayuskama Ayurvedic Clinic de Dharamsala (India). Su práctica se centra en valorar a cada ser como único y parte de un ecosistema físico, mental, emocional y espiritual. Utiliza alimentación, fitoterapia, meditación y yoga como herramientas, inspirada por la capacidad del cuerpo de ser acceso a nuestras capas más sutiles y a la trascendencia.



Alberto Allas

Profesor de anatomía y fisiología

Desde pequeño sintió el fuerte deseo de dedicarse a trabajar con personas en el ámbito terapéutico. En 2007, completó su licenciatura en fisioterapia con la conciencia de que el viaje del conocimiento del ser humano apenas había comenzado.

Desde entonces, nunca ha dejado de estudiar, profundizando en sus conocimientos a través de diversos cursos relacionados con su profesión, pero con una creciente inclinación hacia una visión holística de la terapia. El estudio del shiatsu primero y luego de la osteopatía han ampliado aún más su comprensión del cuerpo humano, incluso en el ámbito energético.



Leticia Grijó

Creación marca personal y redes sociales

Leticia es profesional en publicidad y redes sociales con máster en diseño, organización y planificación de eventos y protocolo.

Tiene más de 7 años de experiencia formando a profesionales y ayudando a PYMES y emprendedores con su estrategia digital.



Abhinav Sirohi

Profesor de filosofía del yoga, pranayamas, mudras y bandhas

Abhinav Sirohi es profesor de filosofía del yoga y entiende el yoga como una forma de vida basada en la antigua sabiduría védica. Para él, el mundo moderno ha alejado a las personas de su verdadera naturaleza, afectando su salud, sus relaciones y su mundo interior.

Inspirado por su maestro, Gurudev Sri Sri Ravi Shankar ji, Abhinav dedica su vida a hacer que la filosofía yóguica tradicional sea accesible y práctica. Es profesor de yoga certificado por el Ministerio de AYUSH de la India y cuenta con posgrados en Psicología y Ciencias del Yoga por la Universidad SVYASA de Bangalore.

Con un enfoque cercano y transformador, acompaña a las personas a reavivar su bienestar físico, emocional, espiritual y mental, guiándolas del ruido de la mente hacia la claridad del Ser.



CURSO PROFESOR DE YOGA 200H





Este es un **programa intensivo** que proporciona los conocimientos necesarios para convertirte en un instructor de yoga. Aprenderás los fundamentos y técnicas que **te permitirán enseñar con seguridad** y autenticidad, mientras llevas tu práctica personal a otro nivel.

Es un viaje hacia la esencia y los orígenes del Yoga. A medida que te sumerges en su **historia, filosofía, técnicas de asanas, meditación, pranayama, mantra, mudras, bandhas y más**, su efecto transformador purifica y despierta las dimensiones más profundas de tu ser.

Por qué este curso Kavaalya es ideal para ti:

A tu ritmo y desde
cualquier lugar del mundo

- Más de 80 horas de reuniones interactivas en directo
- Las clases en directo se graban para que las veas cuando puedas
- Acceso ilimitado a todo el material del curso
- Manual del curso de profesor de Kavaalya
- Puedes hacerlo a tu ritmo y examinarte cuando estés listo
- Certificación que da acceso a registrarte como RYT de 200 horas de Yoga Alliance

Perfil de los alumnos Kavaalya

Edad

20-29 – **19%**
30-39 – **43%**
40-49 – **28%**
>50 – **10%**

Objetivo principal que persiguen con el curso

Profundizar en su práctica personal – **37%**
Ser profesor de yoga – **63%**

Género

Mujer – **89%**
Hombre – **11%**

Tiempo que llevan practicando yoga

Casi no han practicado – **28%** (*Apto para principiantes*)
3 meses – 2 años – **33%**
Más de 2 años – **39%**

Índice

Humanidades del Yoga

- Historia del yoga
- Tradición védica del yoga
- Cultura sanatana
- Ramas del yoga
- Componentes de las prácticas yóguicas

Técnicas, Entrenamiento y Práctica

- Asanas de hatha y ashtanga yoga
- Pranayama
- Mudras y bandhas
- Técnicas de relajación
- Mantras

Anatomía y Fisiología

- Introducción al sistema óseo y muscular
- Fisiología de los estiramientos
- Biomecánica de la columna vertebral
- Beneficios y contraindicaciones de las asanas
- Yoga y prevención de lesiones musculares y articulares

Fundamentos Profesionales

- Principios de la enseñanza
- El rol del profesor
- Secuenciación de una clase
- Dinámica del Grupo
- Técnicas básicas de observación
- Práctica de la enseñanza

Proyecto y Exámenes

Contenido Extra

- Yoga Nidra
- Alimentación Ayurveda
- Meditación
- Introducción al Yin Yoga
- Gestión de la salud
- Comunicación y Oratoria para Profesores

1

Humanidades del Yoga

न हज्जिज्ञानेन सदृशं
पवतिरमहि वदियते।
तत्स्वयं योगसंसद्धिः
कालेनात्मन विन्दति
॥4.38॥

“No hay nada más
puro en este mundo
que el conocimiento
del ser esencial. A su
debido tiempo, este
llega al devoto
practicante de yoga”.

Bhagavad Gita
Capítulo 4 - verso 38

Historia del Yoga

La palabra “yoga”
Fuente y origen del yoga
Períodos de yoga: temprano, medio, actual
Tradición védica del yoga

Escuelas de pensamiento

Vedanta
Samkhya
Nyasa
Vaisheshika
Uttara Mimansa
Poorva Mimamsa

Cultura Sanatana

Introducción
Los cuatro objetivos en la vida
Los cuatro principios de la vida
Las cuatro etapas de la vida

Ramas del Yoga

Hatha yoga
Raja yoga
Kriya yoga
Karma yoga
Bhakti yoga
Jnana yoga

Componentes de las Prácticas Yóguicas

Shatkarmas

Técnicas de purificación que preparan el cuerpo y los sistemas internos para una práctica más profunda y estable.

Asanas

Posturas que estabilizan el cuerpo y el sistema vital, creando las condiciones internas necesarias para los estados meditativos.

Pranayamas

Prácticas respiratorias que refinan el manejo del prana, equilibran los estados internos y preparan la mente para etapas más avanzadas.

Mudras

Gestos que favorecen la interiorización de la atención y apoyan procesos energéticos propios de la práctica yóguica.

Bandhas

Cierres que estabilizan las estructuras internas y profundizan las prácticas respiratorias y de interiorización.

Mantra

Uso consciente del sonido para aquietar la mente, elevar la capacidad de atención y favorecer estados sostenidos de recogimiento.

Para cada uno de estos elementos del yoga se abordan los fundamentos, la preparación adecuada, la forma correcta de practicarlos, así como sus usos y contraindicaciones.

2

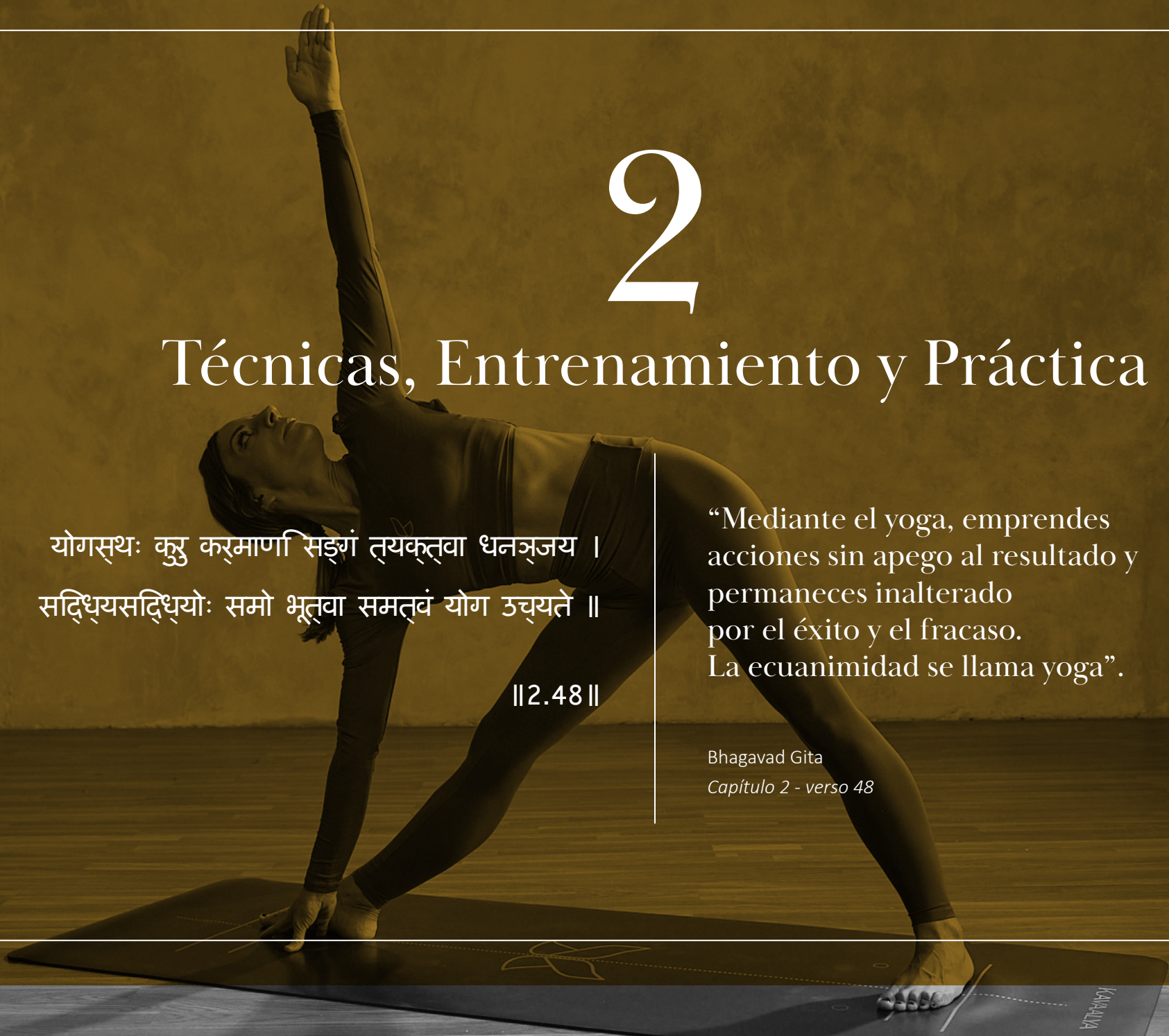
Técnicas, Entrenamiento y Práctica

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय ।
सद्दियसद्दियोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥

॥2.48॥

“Mediante el yoga, emprendes acciones sin apego al resultado y permaneces inalterado por el éxito y el fracaso. La ecuanimidad se llama yoga”.

Bhagavad Gita
Capítulo 2 - verso 48



Asanas

Asanas de pie
Asanas de Flexión hacia delante
Asanas de Flexión hacia atrás
Asanas de torsión
Asanas Vajrasana
Asanas de equilibrio
Asanas invertidas
Asanas de meditación
Ejercicios oculares

Ashtanga

Fundamentos técnicos
Importancia del número sánscrito
en la práctica de ashtanga vinyasa
Surya Namaskara A+B
Prácticas de flexión de espalda
Ashtanga Vinyasa Flow- Serie primaria
Alineación y ajuste del asana

Pranayamas

Técnicas de respiración pre-pranayama

- Respiración abdominal
- Respiración torácica
- Respiración torácica clavicular
- Respiración yoguica

Nadi Shodhana pranayama
Sheetkari pranayama
Bhramari pranayama
Ujjayi pranayama
Kapalbhati pranayama
Bhastrika pranayama

Mudras y Bandhas

Gyan & Chin mudra
Hridaya mudra
Shambhavi mudra
Jalandhar bandha
Uddiyana bandha
Moola bandha

Mantra

Gayatri Mantra
Mahamrityunjaya Mantra
Shanti mantra

3

Anatomía y Fisiología

यद्यदाचरति श्रेष्ठस्तत्तदेवेतरो जनः।
स यत्प्रमाणं कुरुते लोकस्तदनुवर्तते

॥ 3.21 ॥

“Cualquiera que sea la acción realizada por un gran hombre, los hombres comunes siguen sus pasos. Y cualesquiera que sean los estándares que establezca mediante actos ejemplares, todo el mundo los persigue”.

Bhagavad Gita
Capítulo 3 - Verso 21

Anatomía para Yoguis

Introducción al sistema óseo y muscular

Fisiología de los estiramientos

Biomecánica de la columna vertebral

Beneficios y contraindicaciones de las asanas

Yoga y prevención de lesiones musculares y articulares

4

Fundamentos Profesionales

न त्वेवाहं जातु नासं न त्वं नेमे
जनाधपिः। न चैव न भवष्यामः
सर्वे वयमतः परम

॥ 2.12 ॥

“Nunca hubo un momento en que
yo no existiera, ni tú, ni todos estos
reyes; ni en el futuro ninguno de
nosotros dejará de existir”

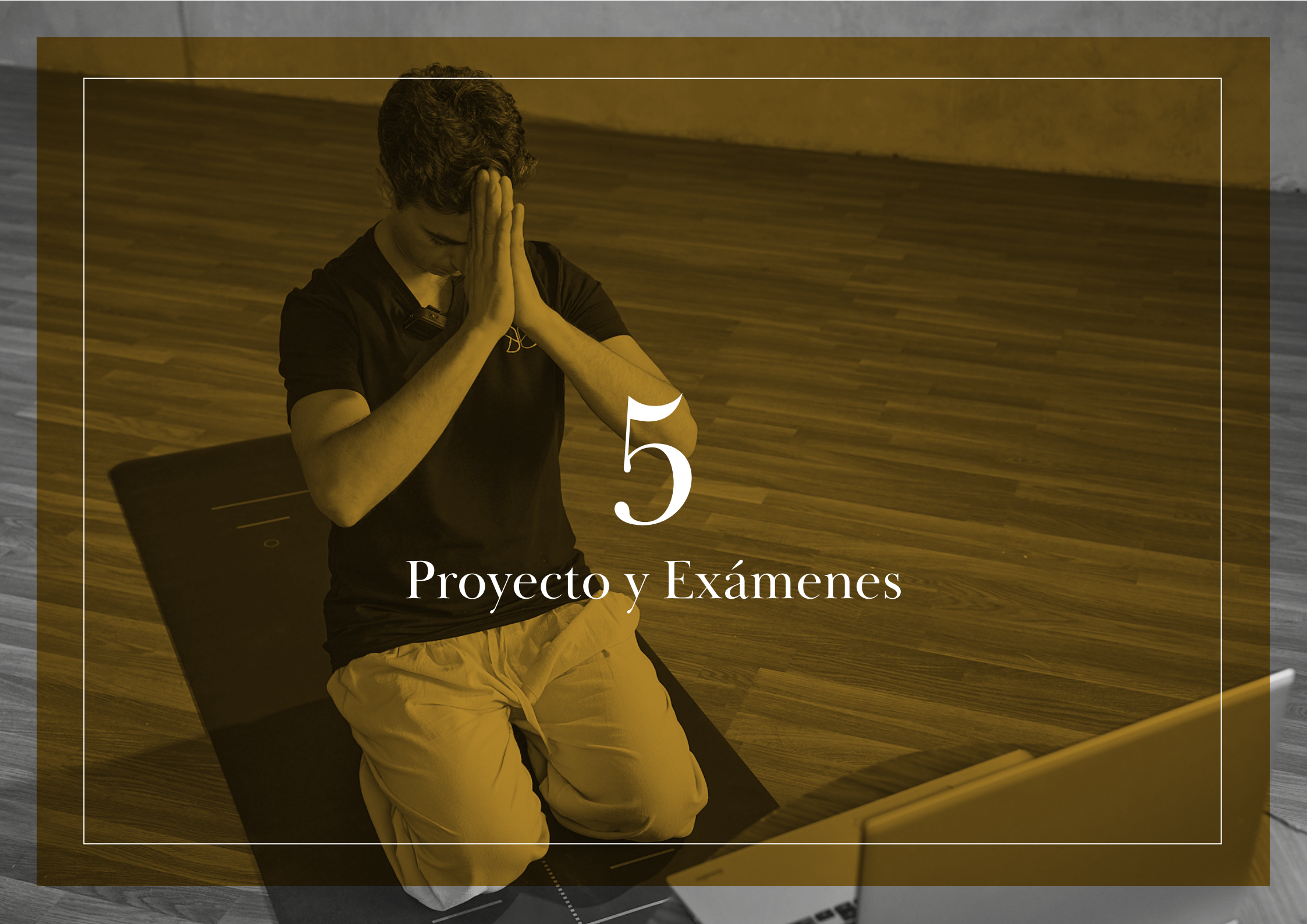
Bhagavad Gita
Capítulo 2- Verso 12

Metodología de la enseñanza

- Principios de la enseñanza
 - El rol del profesor
- Secuenciación de una clase
 - Dinamica del grupo
- Técnicas básicas de observación
 - Práctica de la enseñanza

La práctica docente

- Cómo sentarse en la alfombra y presentar la clase
- Cómo comenzar la clase
- La voz
- Instrucciones
- Demostraciones
- No estés en la alfombra todo el tiempo
- Cómo terminar la clase

A person with curly hair, wearing a black t-shirt and light-colored pants, is kneeling on a dark yoga mat on a wooden floor. Their hands are pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) near their forehead. The entire image is overlaid with a semi-transparent olive-green filter. A large, white, stylized number '5' is centered over the person's torso.

5

Proyecto y Exámenes

Obligatorio

Aprobar el examen final o realizar un proyecto fin de curso. El estudiante tiene la opción de elegir una de las dos opciones. El proyecto consiste en organizar tu propia clase de yoga, y poner en práctica lo aprendido.

Opcional

(Pero absolutamente recomendable)

Visualizar todos los videos del curso y participar en las sesiones en vivo o acceder a los videos grabados de las sesiones (si tu asistencia no es posible).

Asistir a las clases de práctica de la enseñanza, donde los alumnos dirigen un clase de yoga.

Realizar y aprobar los exámenes parciales de cada una de las materias.



6

CONTENIDO EXTRA

(Incluido sin precio adicional provisionalmente)

Este material se ofrece porque permite profundizar en áreas complementarias que enriquecen la formación principal, pero no forma parte del curso regular, que ya es suficientemente intenso y completo, y, por lo tanto, tampoco se incluye en el proceso de evaluación.

Yoga Nidra

Una de las prácticas yóguicas más efectivas para inducir una relajación profunda y liberar tensiones físicas, mentales y emocionales. Conduce a un estado lúcido entre vigilia y sueño en el que se disuelven impresiones acumuladas y se restablecen la claridad mental y el equilibrio interior.

- Favorece la recuperación mental y la estabilidad interna.
- Reduce el impacto del estrés y la reactividad inconsciente.
- Mejora la calidad del descanso y la lucidez mental.

El módulo comienza con una explicación de los fundamentos y continúa con sesiones guiadas para su integración práctica.

Alimentación Ayurveda

Este contenido presenta el Ayurveda como una ciencia práctica de la salud aplicada a la vida cotidiana. Ofrece una comprensión clara de cómo la alimentación, las rutinas diarias y el estilo de vida influyen directamente en la digestión, la energía, la estabilidad mental y el equilibrio general.

Se estudian los tres doshas y la constitución individual para entender por qué cada persona necesita pautas distintas, evitando enfoques genéricos y estandarizados.

- Principios nutricionales adaptados al biotipo.
- Rutinas diarias esenciales (dinacharya) para sostener la vitalidad.

Incluye una explicación clara de los fundamentos y orienta a integrar estos principios de forma realista y sostenible en la vida diaria.

Meditación

Se exploran tres técnicas clásicas de la tradición yóguica —Kaya Sthairyam, Ajapajapa y Antar Mouna— orientadas al entrenamiento progresivo de la mente. Mediante la quietud corporal, la atención a la respiración y la observación consciente de la actividad mental, se cultivan estabilidad interna, claridad y una atención sostenida que favorece la interiorización y el equilibrio psicológico.

- Desarrollo de estabilidad mental y capacidad de presencia.
- Disolución progresiva de la reactividad y de patrones mentales profundos.
- Apoyo a una práctica meditativa regular, sólida y evolutiva.

El contenido combina una explicación clara de los fundamentos con sesiones guiadas para integrar la meditación de forma coherente dentro del camino del yoga.

Introducción al Yin Yoga

Esta práctica equilibra el exceso de estimulación, actividad y tensión propios de la vida contemporánea. A través de la permanencia consciente en las posturas, el trabajo penetra en tejidos profundos como la fascia y el tejido conectivo, donde se liberan bloqueos físicos y emocionales acumulados.

- Cultiva la quietud, receptividad e introspección.
- Libera tensiones profundas y patrones retenidos.
- Desarrolla la estabilidad emocional y mental.

Gestión de la Salud

Sesiones de alto valor concebidas como un sistema de restauración corporal y energética. A través de secuencias específicas se abordan bloqueos neuromusculares, alteraciones en los procesos digestivos y desequilibrios en la distribución del prana, recuperando coordinación, fluidez interna y estabilidad funcional para sostener una vida sin molestias y una práctica yóguica profunda y continuada.

- Trabajo específico sobre articulaciones.
- Apoyo a la función metabólica y a la vitalidad interna.
- Mejora de la circulación energética y la coordinación global.

Comunicación y Oratoria para Profesores

En este módulo se aborda la oratoria como una competencia esencial en la enseñanza del yoga. Se trabaja la capacidad de expresarse con claridad, presencia y seguridad, incluso en situaciones de presión, para guiar la práctica con coherencia y sostener la atención del grupo desde el inicio.

- Instrucciones claras y progresivas, con un lenguaje accesible y preciso.
- Uso consciente de la voz: tono, ritmo, pausas y silencios al servicio de la práctica.
- Recursos para transmitir confianza, conectar con el alumnado y mantener el control del espacio.

Incluye sesiones grabadas de metodología y técnicas avanzadas, además de encuentros en directo con claves prácticas aplicables a contextos reales de clase.

Ejemplo de las dos 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
8 SEMANAS

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

Primera Semana

(Curso de 8 semanas)

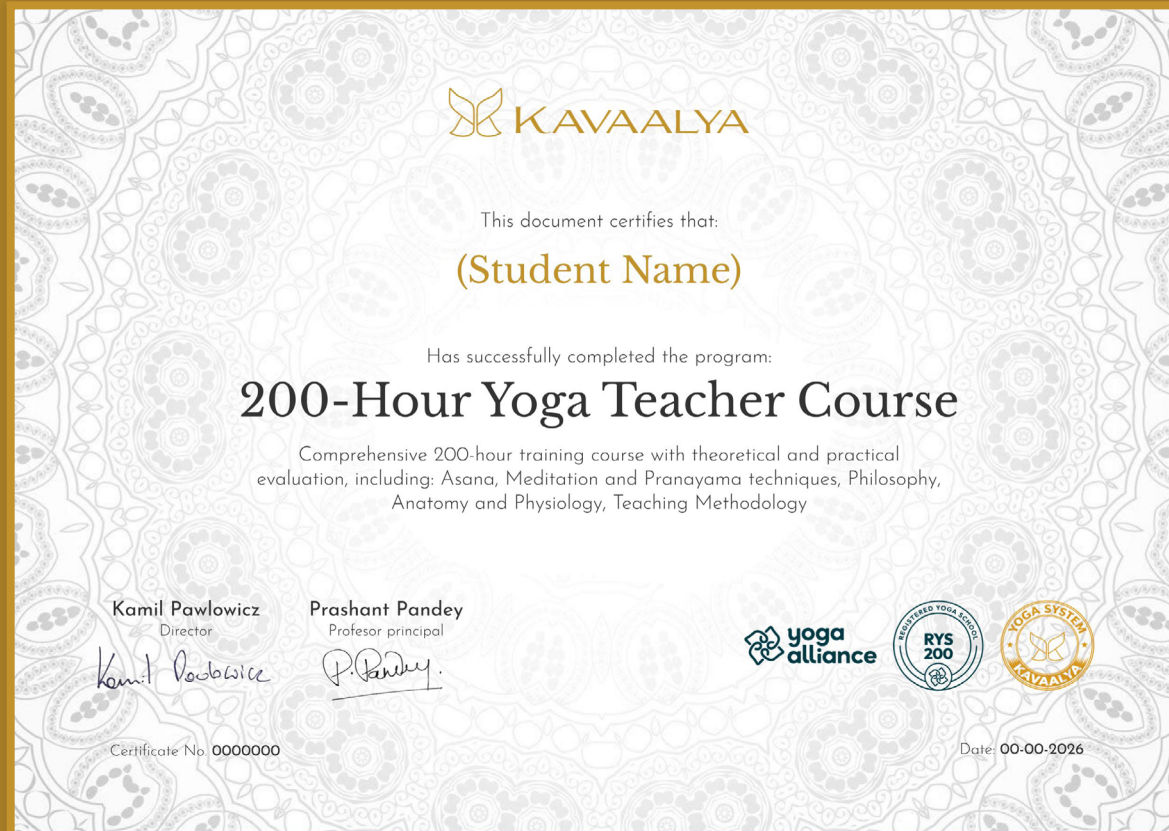
DIA	HORA	TEMA	MODO
DOM	8.00 AM- 8.45 AM	Ceremonia de apertura	Directo
	9.00 AM- 10.00 AM	Introducción a academics- Filosofía del yoga	Directo
	5.30 PM- 7.00 PM	Introducción a asanas de hatha yoga	Directo
LUN	4.00 PM- 5.30 PM	Hatha yoga- Asanas preparatorias 1	Grabación
		Introducción al pranayama y prácticas preparatorias, parte 1	Grabación
		Canto de mantras	Directo
MAR	DÍA LIBRE		
MIÉ	6.00 PM- 7.00 PM	Hatha yoga- Asanas preparatorias 1	Grabación
		Sesión de grupo	Directo
JUE	4.30 PM- 5.30 PM	Hatha yoga- Asanas preparatorias 2	Grabación
		Prácticas de pre-pranayama, parte 2	Grabación
		Yoga Nidra- Fase 1 / meditación Kaya Shthairyam	Directo
VIE	1.00 PM- 2.00 PM	Hatha Yoga- Asanas de flexión hacia adelante	Grabación
		Gestión yóguica de los trastornos de las articulaciones y del sistema esquelético muscular	Directo
SAB		Nodi Shodhan pranayama- Técnica 1 (fase 1)	Directo
		Canto de mantras. Yoga nidra, fase 2. Meditación Ajapajapa fases 1&2	Grabación
		Filosofía del yoga, su origen y limitaciones	Grabación

Segunda Semana

(Curso de 8 semanas)

DIA	HORA	TEMA	MODO
DOM	4.30 PM- 5.30 PM	Nadi Shodhan pranayama- Técnica 1 (fase 2) Sesión de grupo	Grabación Directo
LUN	6.00 PM- 7.30 PM	Filosofía del yoga- Historia del yoga Secuencias de asanas, serie A	Grabación Directo
MAR	DÍA LIBRE		
MIÉ	6.00 PM- 7.00 PM	Nadi Shodhan pranayama- Técnica 2 (fase 1) Hatha Yoga- Asanas de flexión hacia atrás Anatomía del movimiento	Grabación Grabación Directo
JUE	4.30 PM- 5.30 PM 6.00 PM- 7.00 PM	Secuenciación de asanas 1 Filosofía del yoga: Introducción a la cultura Sanatana, parte 1 Anatomía de las posturas de flexión Sesión de grupo	Grabación Grabación Directo Directo
VIE	6.00 PM- 7.00 PM	Hatha Yoga- Asanas de flexión hacia adelante Secuenciación de asanas 1 Anatomía de las posturas de extensión	Grabación Grabación Directo
SAB	4.30 PM- 5.30 PM	Hatha yoga- Asanas de Meditación Nadi Shodhan pranayama- Técnica 3 (fase 1). Sheetali & Sheetkari Pranayama Sesión de grupo	Grabación Grabación Directo

Tu Certificado de Yoga Alliance



Para recibir el certificado de haber completado el curso satisfactoriamente y poder registrarte como RYT-200 con Yoga Alliance, debes:

- 1. Completar el curso.** Accede a los videos grabados si la asistencia a las clases en directo no es posible.
- 2. Aprobar el examen final** online o realizar un proyecto, que consiste en organizar tu propio evento de yoga siguiendo unas directrices marcadas por los profesores. Esta modalidad muestra aspectos del alumno que no se pueden evaluar durante el examen de técnicas.



KAVAALYA