

# Formación Instructor@s de Yoga de 300hrs.

## Nuestro Curso de Yoga

¿Practicas Yoga desde hace tiempo y quieres avanzar en tu práctica? ¿Te interesa conocer más sobre este arte? ¿Te ha ayudado el Yoga en tu vida y quieres compartirlo con los demás? ¿Buscas crecimiento personal? ¿Necesitas bienestar físico y emocional?

Instructor(a) de Yoga es un(a) profesional necesario y un agente de cambio para construir una mejor sociedad y un entorno saludable desde una perspectiva física, mental, emocional y espiritual. Esta formación global, integradora y contemporánea te proporcionará los conocimientos necesarios para iniciarte en un mundo apasionante.

El enfoque multidisciplinar aporta una gran riqueza de conocimientos, transmitidos con una docencia de calidad a través de los mejores formadores. Es la oferta educativa más completa dentro del marco de una Certificación de 300 horas, sin la necesidad de salir de Málaga. Cumple y excede los requisitos de Yoga Alliance. Aprende la práctica del Yoga, su lenguaje y cómo transmitirlo. Incorpora su filosofía y principios saludables a tu vida, desde un enfoque moderno y actualizado.

## ¿A quiénes va dirigido?

- Aquellos que quieran profundizar en el mundo del Yoga por crecimiento personal.
- Aquellos que quieran encontrar en el Yoga una opción profesional.
- Aquellos formadores que quieran ver otros enfoques y completar su formación.



## Calendario

- ? de OCTUBRE de 2024
- ? de NOVIEMBRE de 2024
- ? de DICIEMBRE de 2024
- ? de ENERO de 2025
- ? de FEBRERO de 2025
- ? de MARZO de 2025
- ? de ABRIL de 2025
- ? de MAYO de 2025
- ? de JUNIO de 2025
- ? Y 7? de JULIO de 2025

## Precio

**PVP:** ~~1499€~~ **Promoción: 1150€** para los diez primeros alumnos.

**Inscripción:** 150€ y diez mensualidades de 100€.

**Descuento por pago al contado:** 950€ curso completo.

\* Los alumnos de formación que decidan hacer sus prácticas de clases en Iomfit Yoga Center tendrán un 25% de descuento en la mensualidad.

## Programa Formativo:

1. Filosofía del Yoga y conceptos básicos. Escuelas de Yoga.
2. Anatomía del cuerpo físico y del cuerpo energético o sutil.
3. Técnicas y prácticas del Yoga: asanas, pranayamas, meditación y mantras (Enfoques: Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Vinyasa Yoga, Power Yoga).
4. Pedagogía y psicología del Yoga.
5. Poblaciones especiales (embarazadas, bebés, niños).
6. Nuevas tendencias: Yoga Aéreo, AcroYoga y fusiones.

## DURACIÓN:

- El curso tiene una duración total de 300 HORAS realizándose desde octubre hasta julio. Las horas se dividen de la siguiente manera:
- 10 SEMINARIOS PRESENCIALES: 100 HORAS.
- Se realizará un domingo cada mes en horario de 9:00 a 19:00h.
- 2 TALLERES PRÁCTICOS. 10 HORAS
- 70 HORAS PRÁCTICAS (a realizar donde al alumno decida).
- 120 HORAS DE TRABAJO E INVESTIGACIÓN ONLINE A TRAVÉS DE NUESTRO CAMPUS VIRTUAL.



**IOMFIT**  
pilates & yoga center  
[www.iomfityogamalaga.es](http://www.iomfityogamalaga.es)



Contacto: 658 192 533



# Formación Instructoras de Yoga de 300hrs.

## Programa Formativo:

### MÓDULO 1. Filosofía del Yoga y conceptos básicos. Escuelas de Yoga (10 horas)

#### TEMA 1.: INICIACIÓN AL YOGA Y ETICA (5 horas)

Formadora: Esperanza Fernández  
· Yoga: Definición e historia. Fundamentos y conceptos básicos del Yoga. Escuelas clásicas del Yoga. Las sendas del Samkhya, Tantra y Vedanta. Ética del Yoga y del instructor.

#### TEMA 2: YOGA, ESTILO DE VIDA (5 horas).

Formadora: Adriana Eslava  
· Desde los textos yóguicos a las prácticas recientes. Yoga contemporáneo. Estilo de vida y espiritualidad. Tipos de Yoga, tradicional y nuevos estilos. Niveles e intensidades del Yoga.

### MÓDULO 2. Anatomía del cuerpo físico y del cuerpo energético y sutil (20 horas)

#### TEMA 3: EL CUERPO FISICO (10 horas)

Formador: Miguel González e Ivana Kipic  
· Anatomía y fisiología aplicadas al Yoga. La conciencia corporal y sistema dinámico. Reconocimiento y prevención de lesiones relacionadas con el Yoga.

#### TEMA 4.: EL CUERPO SÚTIL O ENERGÉTICO (10 horas) Formadora: Nuria Martín

· Unión cuerpo-mente-conciencia. Anatomía sutil aplicada al Yoga. Chakras, marmas, nadis y meridianos. Zonas de poder específicas. Los bandhas en Yoga. Asanas, karanas, dhyana, dharana y pranayamas. Drishti. La fijación para la expansión de la conciencia.

### MÓDULO 3. Técnicas y practicum del Yoga: Asanas, pranayamas, meditación, mantras, cuerpo sutil (50 horas).

#### TEMA 5: ANUSARA (5 horas) . Fundamentos del Anusara Yoga.

· Historia, bases y filosofía del tantra clásico.  
· Fundamentos de los principios del alineamiento.  
· Conectando el arte y la ciencia del Yoga.

#### TEMA 6: AYURVEDA Y YOGA (5 horas)

##### Formadora: Adriana Eslava

· Principios del Ayurveda (filosofía y teoría tridóshica). Constitución y desequilibrios. Yoga y Ayurveda. Efectos energéticos de los asanas y pranayama para equilibrar los doshas.

#### TEMA 7: VINYASA YOGA (10 horas)

##### Formadora: Adriana Eslava y Mónica Huércano

· Definición y origen. · Fundamentos básicos del Vinyasa Yoga. Técnicas del Vinyasa Yoga: asanas, pranayamas, bandhas. Práctica de asanas fundamentales: beneficios y técnica. Variantes y adaptaciones. Cómo crear una secuencia para una clase. Cómo dirigir una clase.

#### TEMA 8: MEDITACIÓN Y RELAJACION.

##### Practicum: pranayamas, meditación y mantras (5 horas) Formadora: Nuria Martín

· ¿Qué es y para qué sirven la meditación, relajación y mantras? Técnicas de meditación, relajación y mantras. Yoga nidra. Prácticum

#### TEMA 9. POWER YOGA (5 horas)

Formadora: Mónica Huércano · Definición y origen. Fundamentos básicos del Ashtanga & Rocket Yoga. Técnicas: asanas, pranayamas, bandhas. Práctica de asanas fundamentales: beneficios y técnica. Variantes .

#### TEMA 10. HATHA YOGA (10 horas)

##### Formadora: Esperanza Fernández

· Definición y origen. Fundamentos básicos del Hatha Yoga. Yoga y su filosofía. Técnicas del Hatha Yoga: asanas, pranayamas, mudras, bandhas, shatkarmas. Práctica de asanas fundamentales: beneficios y técnica.

#### TEMA 11. KUNDALINI YOGA (10 horas)

##### Formadora: Nuria Martín

· Perfil de un maestro. Introducción al Kundalini Yoga. Conceptos básicos y filosofía yóguica: Sadhana. Mantenerse en acción: Kriya. La importancia de ángulos y triángulos en Kundalini Yoga. Introducción a los mantras de Kundalini Yoga. La naturaleza del Sonido. Asanas y estructura de una clase de Kundalini Yoga.

### MÓDULO 4. Pedagogía y psicología del Yoga. (10 horas)

#### TEMA 12: PEDAGOGÍA. EL ARTE DE ENSEÑAR (5 horas) Formadora: Rocío Villalba

- La transmisión del conocimiento. Técnicas de aprendizaje: observación, aprender haciendo, repetición. Enseñando a diferentes niveles.

#### TEMA 13: PSICOLOGÍA. (5 horas)

##### Formadora: Marina Fernández

· Conceptos básicos. Dinámica instructor- alumno. El Yoga como complemento a la terapia. Feedback. Técnicas para hablar en público. Tipología de alumnos. Resolución de conflictos. Role-playing. El aprendizaje mediante la experiencia.

### MÓDULO 5. Nuevas tendencias: Yoga Aéreo y AcroYoga, (15 horas)

#### TEMA 14: LAS NUEVAS TENDENCIAS DEL YOGA

· AcroYoga y Yoga Aéreo



IOMFIT  
pilates & yoga center  
www.iomfityogamalaga.es

