

# FORMACIÓN PROFESIONAL EN HATHA - VINYASA YOGA

300hs. Certificadas  
De Noviembre 2024 a Octubre 2025.

## QUE OFRECE LA FORMACIÓN

Casi todo el yoga que se practica en la actualidad es **Hatha Yoga**. Por tanto, conocer esta disciplina te dará la base de cualquier práctica de yoga postural. Entender y practicar **Hatha Yoga** correctamente permite enseñar en mayor profundidad cualquier otra metodología (Ashtanga Yoga, Vinyasa Yoga, Kundalini Yoga, etc).

Nuestra aproximación al **Hatha Yoga** es **progresiva** y **personalizada**, admitiendo todos los niveles de práctica. Tomamos como base las **enseñanzas de Sri T. Krishnamacharya** y mas concretamente **Vinyasa Krama** cuyos parámetros están enfocados a que encuentres tu propia esencia, tu propia manera de enseñar y de practicar a través de ejercicios y metodologías especialmente diseñadas para ello.

La formación se estructura en una primera parte donde estudiar y profundizar en tu práctica personal y una segunda parte enfocada en aprender a aplicar las herramientas del Yoga como docente.

Te ofrecemos una metodología basada en la enseñanza tradicional que incorpora elementos del Yoga moderno creando una forma única de **aprendizaje vivencial. Presencial** y/u **Online**. Este programa formativo se podrá cursar tanto presencialmente como online. Estructurado en formato de seminarios mensuales de fin de semana, ofrecemos una plataforma de estudio continuado Online que te permita aprender de forma progresiva y a tu propio ritmo. Habrá un seguimiento constante por parte del equipo docente al que podrás consultar tus dudas y reforzar tu aprendizaje.

Habrá un **retiro intensivo de 3 días** incluido en la formación.

# FORMACIÓN PROFESIONAL EN HATHA - VINYASA YOGA

## NUESTRO PROGRAMA

**Que es yoga.** Historia y contexto. Que es hatha yoga. Que es Vinyasa Krama, fundamentos esenciales de la práctica dinámica

### **Herramientas de la práctica de Yoga**

- Significado y clasificación de Asana
- Herramientas fundamentales para una práctica dinámica.
- Bandhas: mulabandha, udiyana bandha y jalandarabandha
- Atención en la práctica: Pratyahara, Drsti
- Pranayama: la respiración como eje de la práctica. Técnicas de respiración en Yoga.
- Mantra y sonido.

### **Teoría y Filosofía del Yoga**

- Conceptos básicos de los Yoga Sutras: Asthanga Yoga
- Samkhya : Epistemología y base cosmológica de las filosofías Indias.
- Vedanta : La esencia espiritual.
- Tantra: el camino hacia el yoga moderno.

### **Anatomía y Fisiología**

- Anatomía aplicada a asana, pranayama y bandha.
- Huesos, Articulaciones y Músculos: cadenas musculares
- Sistemas y aparatos

### **Ayurveda**

- Visión general del Ayurveda en relación al Yoga.
- Dosha: vata, pitta o kapha.
- Alimentación y hábitos adecuados para la práctica de Yoga.
- Aplicación de las herramientas del Ayurveda en la práctica de Yoga.

### **Metodología de enseñanza**

- Como preparar una clase de Yoga.
- Adaptación y modificaciones.
- Herramientas didácticas aplicadas a la enseñanza.

# FORMACIÓN PROFESIONAL EN HATHA - VINYASA YOGA

## MÁS DETALLES

### FECHAS

16/17 de Noviembre (2024)  
21/22 de Diciembre (2024)  
11/12 Enero (2025)  
15/16 de Febrero (2025)  
15/16 de (Marzo 2025)  
26/27 de Abril (2025)  
17/18 de Mayo (2025)  
7/8 de Junio (2025) Retiro  
12/13 de Julio (2025)  
2 de Agosto (2025) encuentro Online  
13/14 de Septiembre (2025)  
18/19 de Octubre (2025)

### EQUIPO FORMATIVO

**Mery Ann Salas:** Asana, Pranayama y secuenciación. Introducción a la teoría del Yoga. Coordinación de las sesiones prácticas.

**Blanca San Román:** Asana, Pranayama y bases de Vinyasa Krama. Filosofía del Yoga. Coordinadora de contenidos.

**Karina Olmedo:** Anatomía y fisiología . Coordinadora de la plataforma de estudio.

### INSCRIPCIÓN Y PRECIOS

Para la reserva de plaza es necesaria una señal de 400€ antes del 15 de septiembre

**Pago único:** 2300€ - señal de 400€ (antes del 15 de septiembre) + 1900€ antes del 1 de octubre.

**Pago fraccionado:** 2500€ - señal de 400€ (Antes del 1 de septiembre) + 4 pagos de 475€ en Octubre, Febrero, Diciembre y Abril.

**\*Oferta especial : Un solo pago de 2100€ antes del 1 de septiembre**

Inscripción en [dhara@dharayoga.es](mailto:dhara@dharayoga.es)

# FORMACIÓN PROFESIONAL EN HATHA - VINYASA YOGA

## MÁS DETALLES

### LUGAR Y HORARIOS

#### **Institut per l'harmonia humana**

C/ Asturies 14 , local 2. 08012 Barcelona  
[www.institutperlharmoniahumana.com](http://www.institutperlharmoniahumana.com)



Institut per l'harmonia humana  
Consciencia y Transformación Interior

#### **Sábados**

de 9 a 18h con un breve pausa para desayuno y una hora de pausa para comida\*

#### **Domingos**

de 9 a 18h con un breve pausa para desayuno

\*El centro dispone de cocina y espacio para comer

### POLÍTICA DE CANCELACIÓN

En caso de anulación por parte del alumn@ ;  
devolución total si se cancela antes del 1 de septiembre  
devolución 50% si se anula antes del 15 de septiembre

A partir del 15 de septiembre no habrá devolución del importe.

En caso de anulación por parte del centro se hará la devolución total.

# FORMACIÓN PROFESIONAL EN HATHA - VINYASA YOGA

