

# CERTIFICACIÓN INSTRUCTOR DE YOGA



## Objetivo

Formarse como instructor de yoga en las cuatro corrientes básicas; Hatha Yoga, Bhakti Yoga, Gnani Yoga y Karma Yoga.

**Duración por Módulo:** 6 meses  
**3 Bloques, Total:** 18 meses

### MÓDULO I:

Introducción  
Pedagogía  
Calentamiento  
Gimnasia Psicofísica  
Calentamiento y Relajación

### MÓDULO II:

Planos corporales  
Asanas  
Chakras y Tipos de cuerpos

### MÓDULO III:

Mantras  
Mudras  
Bandas  
Meditación  
Textos Antiguos de Yoga

## Metodología

Práctico / Teórico:  
Ejercicios con  
escenarios reales

## Materiales:

Biblioteca digital  
descargables,  
Plantillas.

## Certificación

**SERENITY MOVEMENT  
CONOCER-SEP  
STYPS**

Requisitos: 90%  
asistencia + aprobar  
ejercicio práctico.



+52 1 56 2206 5799



/RobertoRecillas / SerenityMovement

CUERPO

MENTE

ESPÍRITU

## Un Instructor de yoga te enseña a posar para timismo

**Objetivo:** Formarse como instructor de yoga en las cuatro corrientes básicas; Hatha Yoga, Bhakti Yoga, Gnani Yoga y Karma Yoga.

**Duración por bloque:** 6 meses  
**Total:** 18 meses

**Material:** Manual del instructor y Biblioteca Digital

**Costo:** \$2,500.- mensual Pregunta por el sistema de becas

### 1.- Yoga

- \*Definición
- \*¿Por qué? Y ¿para qué?
- \*Historia
- \*Pilares de Yoga
- \*Los 8 angas
- \*Tipos de Yoga
- \*De India a América (Analogía entre oriente y occidente)

### 2.- Pedagogía

- \*Tipos de Docentes
- \*Ética profesional
- \*Técnicas de instrucción
- \*Técnica didáctica
- \*Polaridad de los días

### 3.- Calentamiento

- \*Definición
- \*¿Por qué? Y ¿para qué?
- \*Tipos de calentamiento
- \*Niveles de calentamiento

### 4.- Gimnasia Psicofísica

- \*Definición
- \*¿Por qué? Y ¿para qué?
- \*Raíces etimológicas (Gimnasia y Ejercicios Psicofísicos)
- \*Método de iniciación a Yoga

### 5.-Relajación

- \*Definición
- \*¿Por qué? Y ¿para qué?
- \*Beneficios
- \*Posiciones
- \*Técnicas de relajación
- \*Tipos de relajación

B1

### 6.- Planos y Expresión Corporal

- \*Definición
- \*¿Por qué? Y ¿para qué?
- \*Leyes del desarrollo
- \*Planos corporales
- \*Vicios posturales
- \*Higiene de la columna
- \*Corrección postural

### 7.- Āsanas

- \*Beneficios
- \*Importancia
- \*84 Posturas Básicas
  - Técnica y corrección
- \*Series
- \*Saludo al Sol (Suryanamaskar)
- \*Saludo a la Luna (Chandranamaskar)

### 8.- Chakras

- \*Definición
- \*Importancia
- \*Mandalas
  - Teoría y psicología del color
  - Formas y significados
- \*Simbolismo Indo-occidental
- \*Kundalini
- \*Nadis

### 9.- Tipos de cuerpos

- \*Definición
- \*Cuerpo Físico
- \*Cuerpo Mental
- \*Cuerpo Espiritual
- \*Vayus

B2

### 10.- Mantram

- \*Definición
- \*Importancia
- \*Sanskrito básico
- \*Uso del Mala

### 11.-Mudras

- \*Definición
- \*Importancia
- \*Estudio de la mano

### 12.- Bandas

- \*Definición
- \*Importancia

### 13.- Meditación

- \*Definición
- \*Importancia

### 14.- Importancia de los textos antiguos como base en el estudio del yoga

B3

Contáctanos



+52 56 2206 5799