



YOGA EVOLUTION SCHOOL



# INSTRUCTOR/A DE YOGA Y MEDITACIÓN

## PROGRAMA BASE DE 200 HORAS

Formación Certificada Internacional de Instructor/a de Yoga  
Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo ©

“ Despierta la sabiduría que hay en ti ”



# CURSO INSTRUCTOR/A DE YOGA ¿EN QUÉ CONSISTE?

**El Yoga y la Meditación son una filosofía de vida** que nos permite acceder a nuestro más elevado potencial físico, mental y espiritual. Una antigua vía de autorrealización nacida en India hace más de 3.000 años que ha evolucionado convirtiéndose en una revolución pacífica transnacional.

## Programa (trans)formativo para tu evolución personal y profesional

**Formarse como Instructor/a o Profesor/a de Yoga** es un paso más allá en el camino hacia la evolución como seres humanos que nos facilita el Yoga. Desde sus orígenes el Yoga se ha transmitido de maestro a alumno con la intención de permitirnos conocer a nuestro maestro interior. Da el paso, empieza tu camino, conoce a tu Maestro Interior.

**El Programa Base (200 horas)** como Instructor de Yoga es un “Curso de Práctica Personal Avanzada y de Formación como Instructor de Yoga”. Esta formación ha sido diseñada tanto para profundizar en la práctica personal del Hatha Vinyasa Yoga y la Meditación, como para compartir el conocimiento y experiencia como futuro Profesor/a de Yoga.

## Beneficios de formarte en *Yoga Evolution School, Y.E.S*

- ▶ **Ofrecemos** una exclusiva Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo©.
- ▶ **Creemos** en la evolución del Yoga y en su adaptación a nuestros días sin perder su esencia tradicional.
- ▶ **Estamos** especializados en la formación de profesores de Vinyasa Yoga Contemporáneo o Moderno, que son los estilos más demandados hoy en día a nivel mundial: Vinyasa Flow Yoga y Power Vinyasa Yoga.
- ▶ **Facilitamos** esta formación en varias ciudades en España, así como en México e India.
- ▶ **Disponemos** de nuevas tecnologías para facilitar el aprendizaje: los alumnos presenciales disponen de acceso a un Aula Online de soporte y apoyo con numerosas herramientas multimedia.
- ▶ **Brindamos** a los alumnos/as (finalizada la formación), de formar parte de la Comunidad Y.E.S. con opción a darse a conocer en el listado de Profesores/as Certificados, con acceso a conferencias y webinar gratuitas de asesoramiento legal, financiero, marketing, etc.
- ▶ **Ofrecemos** a los alumnos/as (finalizada la formación), la opción de colaborar como tutor/a de futuros alumnos dentro de nuestra Escuela.

# CURSO INSTRUCTOR/A DE YOGA

## OBJETIVOS GENERALES

**Hatha Yoga** es cualquier sistema de Yoga que involucre cuerpo, respiración y mente. A través de las posturas (asanas), ejercicios de respiración (pranayamas) así como técnicas de concentración y atención (pratyahara, dharana, dhyana) se facilita el equilibrio de las energías solares y lunares, promoviendo la conciencia psico-corporal, la concentración mental y el bienestar general.

### Objetivos generales como Practicante de Yoga

**Conocer** mejor tu cuerpo y tu mente; desarrollar una actitud de calma mental para fluir en la vida.

**Crear** tu propia disciplina para practicar Yoga y Meditación por tu cuenta.

**Sentir** la libertad y el poder de cambiar hábitos que te causan infelicidad, dolor y/o sufrimiento.

**Incorporar** hábitos de vida saludables así como una alimentación saludable y adecuada a tus necesidades personales.

**Conocer** la biomecánica del cuerpo humano.

**Vivir** una experiencia única de convivencia y aprendizaje en grupo.

**Ser** la transformación que quieras ver en el mundo; tomar conciencia de la responsabilidad contigo mismo/a y con la sociedad.

### Objetivos generales como Profesor/a o Maestro de Yoga

**Desarrollar** los conocimientos y las herramientas que te permitan impartir una clase de Yoga de Excelencia.

**Dirigir**, adaptar y dinamizar clases de Yoga para que puedas enseñar a otros/as con seguridad y fluidez.

**Aprender** a ajustar con tus manos las posturas de tus alumnos/as.

**Crecer** fuera de tu zona de confort, empoderarte para mejorar tu propia vida como la de otras personas.

**Facilitar** tu propia transformación como líder de tu futura comunidad de alumnos.

**Comprender** los orígenes históricos y los principios filosóficos del Yoga, para preservar sus valores y afianzar su transmisión.

**Emprender** con coraje tu Dharma, tu misión de vida, cultivando las actitudes y los valores necesarios para responder a tu propio proceso de evolución personal y profesional.

**Fomentar** tu creatividad tanto en la práctica personal como en la docencia del Yoga, creando tus propias secuencias de Yoga y Meditación.

**Integrar** el Yoga y la Meditación en tus sesiones de terapia o coaching.

**Adaptar** la tradición del Yoga a nuestros días permitiendo la evolución de la práctica y de la vida.

**Responder** a la vocación verdadera de ayudar a los demás conectando y desarrollando el Yoga como herramienta y filosofía de vida.

“ El yoga es 99% práctica y 1% teoría ”

*Sri Krishna Pattabhi Jois*



# CURSO INSTRUCTOR/A DE YOGA

## CONTENIDOS DEL PROGRAMA

**Hatha Vinyasa Yoga** es un estilo de práctica de Yoga dinámico y fluido que evoluciona a partir del tradicional Hatha Yoga clásico. En Vinyasa el énfasis está en la respiración conectada al movimiento de las posturas que proporciona un hilo de atención desde el principio hasta el final de la práctica.

### Programa Base de 200 horas:

#### Práctica de Yoga

Creación de tus primeras clases completas de Yoga.

Serie de Hatha Yoga de Sivananda.

Serie de Ashtanga Vinyasa.

Práctica del Yoga Moderno.

Surya Namaskar - Saludo al Sol.

Chandra Namaskar - Saludo a la Luna.

Práctica y comprensión de Asanas (posturas).

Práctica y comprensión de Vinyasas y Karanas (posturas dinámicas y secuencias y progresiones de posturas enlazadas).

Práctica y comprensión de Pranayama (ejercicios de respiración), Bandhas (sellos energéticos) y Mudras (gestos para canalizar la atención y la conciencia).

Beneficios y contraindicaciones de la diferentes prácticas.

Técnicas de respiración y pranayamas.

#### Práctica de Meditación y Relajación

La Atención Plena o Mindfulness.

Posturas de meditación.

Técnicas de meditación.

Técnicas de relajación.

El estudio de la mente según los Yoga Sutras de Patánjali.

Instrucciones básicas para guiar una meditación.

#### Filosofía e Historia

Orígenes e historia del Yoga.

Sendas clásicas del Yoga.

Filosofía Sankhya.

Filosofía del Yoga.

Filosofía Vedanta.

Los textos del hinduismo: Vedas, Upanishads, Puranas y Poemas Épicos.

Lectura del Bhagavad Gita.

Ética del yoga: Yamas y Niyamas.

Estilos y evolución del yoga hasta la actualidad.

# CURSO INSTRUCTOR/A DE YOGA

## CONTENIDOS DEL PROGRAMA

El **Programa Base de 200 horas** está dirigido tanto a quienes deseen profundizar en su práctica y evolución personal, así como quienes quieran empezar su camino como futuro/a profesor/a de Yoga.

### Anatomía y Fisiología

Sistema Respiratorio.

Biomecánica del cuerpo humano.

Sistemas óseo y muscular.

La columna vertebral.

Anatomía aplicada en detalle a las posturas de Hatha Yoga.

Precauciones y adaptaciones básicas.

### Pedagogía

Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo©.

Guia una clase con fluidez.

Crear instrucciones para guiar verbalmente.

Empezar a crear secuencias y progresiones.

Manejar la voz y el ritmo.

Mostrar mientras dirigimos.

Expresión corporal.

Ajustes manuales en las posturas.

Sostener la energía de una clase.

Responsabilidades del profesor.

Preparación de la sala.

Estructura de una clase.

Elaboración e impartición de clases según niveles.

### Recursos Pedagógicos (incluye)

**Acceso al Aula Online** durante el curso con el soporte de vídeo-clases de diferentes estilos de Yoga y Meditación.

**Manual** de práctica de Yoga y Meditación.

**Manual** de anatomía y vídeo-clases de apoyo.

**Manual** de filosofía del Yoga y vídeo-clases de apoyo.

**Cuadernos** de pedagogía en base a nuestra exclusiva Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo©, con los que desarrollarás todo tu potencial como futuro/a profesor/a.

**Foros privados** de estudio en grupo para estar en contacto con compañeros, tutores y formadores de la Escuela.

**Videoconferencias:** encuentros en directo por videoconferencia con los formadores para resolver posibles dudas.

**Retiro residencial** de varios días donde vivirás una experiencia única de convivencia y aprendizaje en grupo en plena naturaleza.

# CURSO INSTRUCTOR/A DE YOGA

# METODOLOGÍA DEL PROGRAMA

Somos pioneros en España en integrar el Coaching en una formación de Profesores/as de Yoga y Meditación:  
**Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo®.**

## Pilares de la Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo®

Los Cursos de Formación de Profesores/as constan de la **Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo®**, que incluye Formación y Coaching a practicantes que quieran iniciarse en su camino de Formación como Profesor/a - Instructor/a, así como a Instructores/as y Profesores/as de Yoga que quieran profundizar y especializarse en Vinyasa Yoga y Meditación.

“

Sé una lámpara para ti mismo.  
Sé tu propia confianza.  
Afírrate a la verdad dentro de ti  
como a la única verdad

”

Buddha

- 1 **Feed-back positivo:** el refuerzo positivo es vital en la formación de profesores para que puedan también plasmarlo en su forma de dirigir una clase a sus futuros/as alumnos/as.
- 2 **Fluir en el aprendizaje:** disfrutar mientras se estudia algo nuevo no sólo es posible sino que es necesario.
- 3 **Comprender para aprender:** aprendemos lo que se comprende no lo que se memoriza, por eso apostamos por la implicación del alumno en la creación de sus propias instrucciones para dirigir una clase.
- 4 **Formación blended-learning (presencial+online):** los alumnos/as cuentan con un Campus Online con numerosas herramientas multimedia.
- 5 **La experiencia como herramienta:** fomentamos el análisis desde la experiencia personal y con la ayuda del grupo.
- 6 **Cambio de creencias:** como por ejemplo, la de “corregir” a alguien en una postura por “ajustarle y asistirle”.
- 7 **Desarrollo de la Creatividad:** innovar en la creación de series y clases completas.
- 8 **Empoderamiento del/la alumno/a:** práctica pedagógica a través de la cual retamos a los/as alumnos/as a experimentar con su voz/expresión corporal/actitud.
- 9 **Visión del Líder-Coach:** pasar de ser un “Profesor/ Instructor que enseña técnicas o conocimientos”, a convertirnos en Líderes-Coaches inspiradores/as que se dedican “servir a su entorno, su comunidad y a sus alumno/as”;
- 10 **Inspirar a los alumnos en su transformación personal y profesional:** cultivar las actitudes y valores necesarios para emprender con coraje su camino y servir a la evolución del Yoga.

# CURSO INSTRUCTOR/A DE YOGA

# CERTIFICACIONES

Los/as alumnos/as que obtienen el Diploma del Programa Base Presencial de 200h o el Diploma del Programa Superior Presencial de 300h, pueden registrarse directamente con **Yoga Alliance** presentando el correspondiente Diploma.

## FORMACIÓN CERTIFICADA

La Escuela “**Y.E.S. Yoga Evolution School**” está certificada y avalada por la prestigiosa Asociación internacional **Yoga Alliance**, con 2 certificaciones:

**Programa Base Presencial** de 200 horas (válido para la Certificación de 200 horas con Yoga Alliance).

**Programa Superior Presencial** de 300 horas (válido para la Certificación de 500 horas con Yoga Alliance).

“ El yoga es un camino hacia la libertad. Con su práctica constante, nos podemos liberar del miedo, angustia y soledad ”

*Indra Devi*

## Convocatorias en Modalidad Presencial (Programa Base 200 horas)

- Convocatoria Anual en varias ciudades de España y Online.
- Convocatoria Residencial intensivo en México.
- ▶ **Los/as alumnos/as que obtienen** el Diploma del Programa Base Presencial de 200h o el Diploma del Programa Superior presencial de 300h pueden registrarse directamente con Yoga Alliance presentando los mismos.
- ▶ **A nivel Nacional (España)**, la Formación es apta para poder optar al Certificado de Profesionalidad (Real Decreto 1076/2012) ya que cumple con los contenidos mínimos exigibles en la Cualificación de Instructor de Yoga publicada en el BOE del 4 de agosto de 2011, RD 1034/2011 y en el Certificado de Profesionalidad de Instrucción en Yoga publicado en el BOE del 13 de julio de 2012, RD 1076/2012.
- ▶ **Los Diplomas podrán ser presentados** al inscribirse en cualquier convocatoria autonómica en España para la evaluación y acreditación de las competencias profesionales, si bien ha de tenerse en cuenta que en tales convocatorias se valora, además de la “formación no formal”, las competencias adquiridas a través de la experiencia laboral demostrable (como trabajador por cuenta ajena, voluntario o autónomo).



# CURSO INSTRUCTOR/A DE YOGA

## OTRAS MODALIDADES

Esta formación está adaptada a los nuevos tiempos y por ende, a las **nuevas tecnologías** para facilitar e integrar el aprendizaje. Creemos en la evolución y adaptación del Yoga a las necesidades sociales actuales, pero sin perder la esencia de su tradición milenaria.

### Modalidad Semi-Presencial

**La Modalidad Semi-presencial incluye** el Curso Online de 8 meses y un Encuentro Presencial de varios días. Los alumnos que participan en esta Modalidad Semi-presencial reciben un Diploma acreditativo del Programa Base de 200 horas Certificado por Y.E.S., con la garantía de contenidos mínimos exigible en la Cualificación de Instructor de Yoga publicada en el BOE del 4 de agosto de 2011, RD 1034/2011 y en el Certificado de Profesionalidad de Instrucción en Yoga publicado en el BOE del 13 de julio de 2012, RD 1076/2012.

### Modalidad 100% On-line

**La Modalidad 100% Online incluye** el Curso Online de 8 meses y un Módulo Online Extraordinario en sustitución del Encuentro Presencial. Los alumnos que participan en este Curso 100% Online reciben Diploma acreditativo del Programa Base de 200 horas Certificado por Y.E.S., con la garantía de contenidos mínimos exigible en la Cualificación de Instructor de Yoga publicada en el BOE del 4 de agosto de 2011, RD 1034/2011 y en el Certificado de Profesionalidad de Instrucción en Yoga publicado en el BOE del 13 de julio de 2012, RD 1076/2012.

“ El verdadero yoga no trata de la forma de tu cuerpo, sino de la forma de tu vida. El yoga no se realiza, se vive. Al yoga no le importa qué has sido; le importa la persona en la que te estás convirtiendo ”

*Indra Devi*

### Importante

Los/as alumnos/as en Modalidad 100% Online o Semi-presencial que deseen que su **Diploma incluya también el Certificado Internacional de Yoga Alliance** deben cursar un mínimo de 185h presenciales de las 200h asistiendo a Retiro(s) o Encuentro(s) Residencial(es) adicional(es) a los de la Modalidad Semi-presencial, y/o participando en las clases presenciales con profesores y tutores certificados por Yoga Evolution School (Y.E.S.) en su ciudad/municipio.



# CURSO INSTRUCTOR/A DE YOGA

## FACILITADORES

Nuestra misión como profesores/as de Yoga  
es compartir “eso que nos une”.



### **Jorge Cabellos**

*Fundador y Director de Y.E.S. (Yoga Evolution School)*

---

Formador en Madrid y Formador Online.

---

Creador de la Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo©.

---

Formador de Hatha Vinyasa, Prana Flow Vinyasa, Vinyasa Restaurativo y Power Vinyasa/Ashtanga Progresivo.

---

Formador afiliado a la escuela de formación de profesores de Shiva Rea (Samudra School) y ofrece en colaboración con ella la formación de Prana Vinyasa Flow en España.

---

Se formó como Profesor de Yoga entre India, España, Europa y América y está especializado en Vinyasa Yoga.

---

Es Máster en Mindfulness y Coach Certificado.



### **Olalla H. Ranz**

*Formadora y Tutora de la Formación de Profesores en Asturias.*

---

Forma parte del equipo docente de Yoga Evolution School, como tutora y formadora de práctica y pedagogía.

---

Licenciada en Filología, especialista en Didáctica y creadora de libros para la infancia.

---

Practica Hatha Yoga desde 2000.

---

Directora de la Escuela Colaboradora Yoga-Lab en Gijón (Asturias).

---

Su interés por la tradición de Krishnamacharya le lleva a realizar formaciones y cursos en Vinyasa Krama y Ashtanga Vinyasa.

---

Actualmente, avanza en su práctica de Ashtanga Vinyasa Yoga así como en la práctica y estudio del Tantra Yoga.

# CURSO INSTRUCTOR/A DE YOGA

## FACILITADORES

Nuestra misión como profesores/as de Yoga  
es compartir “eso que nos une”.



**Marisa Álvarez**

*Formadora y Tutora de la Formación  
de Profesores en Extremadura*

---

Profesora de Yoga, Quiromasajista  
y Diplomada en Reflexoterapia.

---

Certificada en el Programa Superior 300h de  
Yoga Evolution School en las especializaciones de  
Meditación & Mindfulness, Vinyasa Flow  
y Power Vinyasa.

---

Actualmente, además de sus clases diarias en  
su escuela, ofrece Programas de Mindfulness y  
Meditación en Extremadura y colabora como  
Tutora Online y Formadora presencial en  
Extremadura.



**Noemi Franco**

*Formadora Online y Presencial de Filosofía,  
Sánscrito y Vinyoga en la tradición de Desikachar*

---

En 2012 se graduó en Estudios del Sur de Asia  
de la Escuela de Estudios Orientales y Africanos  
(SOAS, Universidad de Londres), donde se  
especializó en Sánscrito y en Filosofía de la India.

---

En la actualidad, enseña Yoga regularmente en  
dicha Escuela de la Universidad de Londres.

---

Su enseñanza se ve influenciada por el Hatha  
Yoga tradicional y por la línea de Krishnamacharya  
especialmente por el enfoque terapéutico de  
Vinyoga, Ashtanga Vinyasa y Vinyasa Krama.

# CURSO INSTRUCTOR/A DE YOGA

## FACILITADORES

Nuestra misión como profesores/as de Yoga  
es compartir “eso que nos une”.



**Luisa Figueira**  
*Tutora de la Formación de Profesores  
(Madrid y Online)*

Luisa creció en El Salvador y vivió muchos años en Alemania donde estudió Pedagogía y Sociología.

Allí fue donde conoció el Yoga y comenzó a practicar. Cuando se mudó a Madrid continuó con Ashtanga Vinyasa Yoga, y paralelamente pudo dedicar también tiempo a su otra pasión: el ciclismo.

Se formó en Hatha Yoga y ha cursado más de 500h en Yoga Evolution School en las especializaciones de Hatha Vinyasa, Power Vinyasa, Ashtanga Progresivo, Vinyasa Flow y Meditación & Mindfulness. Es Tutora Online y Formadora Presencial de Pedagogía y Ajustes.



**Leticia Moza**  
*Formadora Online y Presencial  
de Anatomía y Fisiología.*

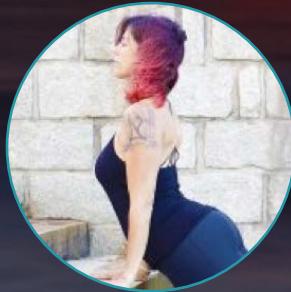
Fisioterapeuta, especializada en la Reeducación de la Postura y el Movimiento desde un enfoque holístico.

Amplia experiencia de trabajo en grupo, combinando diversas disciplinas corporales para mejorar la Consciencia Corporal, y utilizando todas aquellas herramientas y materiales que sean útiles para la reconciliación con el propio cuerpo.

# CURSO INSTRUCTOR/A DE YOGA

## FACILITADORES

Nuestra misión como profesores/as de Yoga  
es compartir “eso que nos une”.



**Silvia Muñoz**

*Tutora de la Formación de Profesores  
(Madrid y Online)*

Silvia inició su formación con Hatha Yoga entre India y España. Es una apasionada de la anatomía y en sus clases le gusta introducir propuestas de anatomía aplicada al Yoga. Silvia completó el Programa Base 200h y el Programa Superior de 300h en Yoga Evolution School en las especializaciones de Hatha Vinyasa, Power Vinyasa y Vinyasa Flow y es Tutora Online y Presencial de Pedagogía y Ajustes.



**Sergio Sánchez**

*Tutor de la Formación de Profesores  
(Barcelona y Online)*

Además de Profesor de Yoga, Sergio es actor y cantante en diferentes espectáculos teatrales, así como Coach de Expresión Vocal y Corporal.

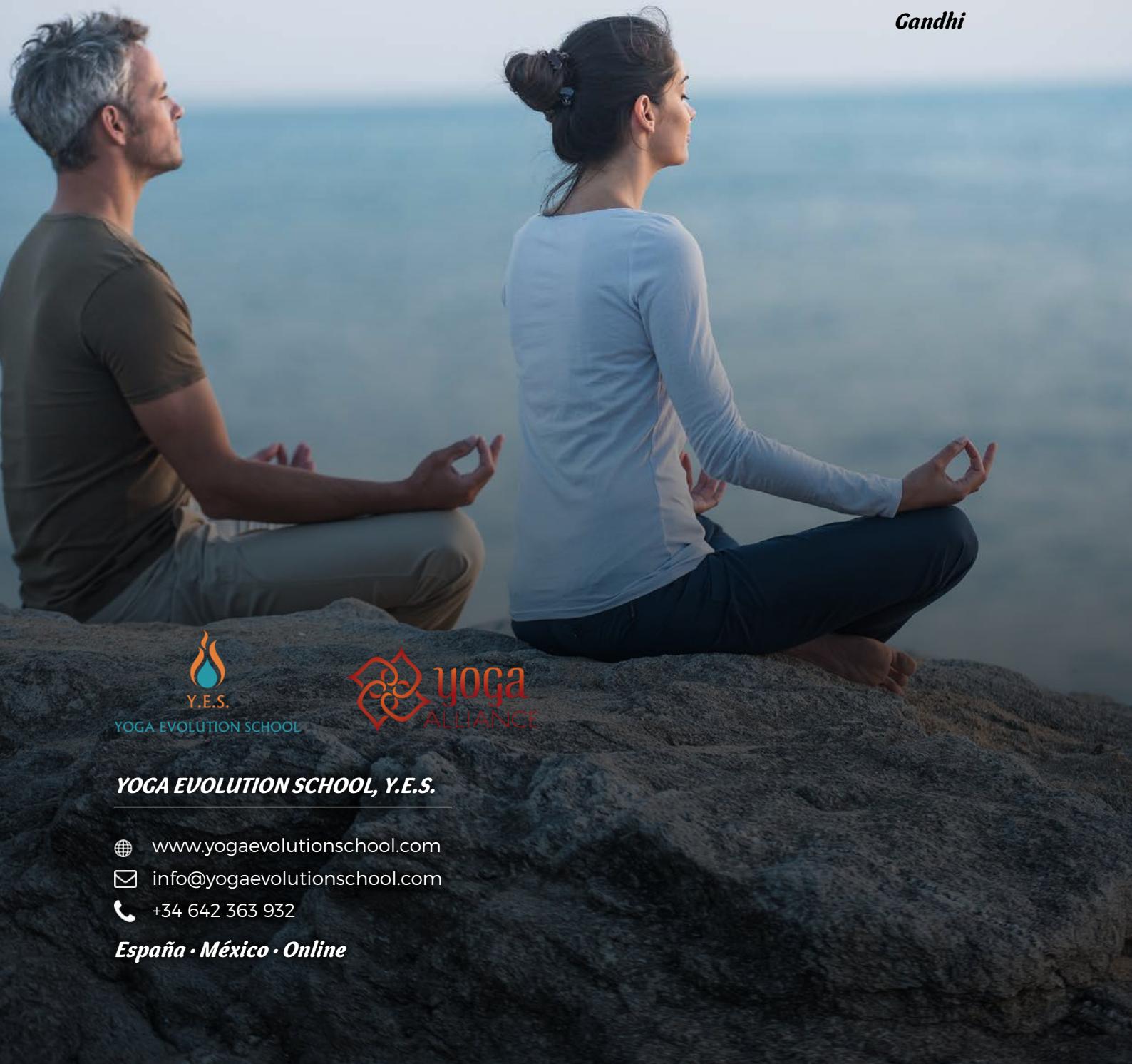
Se certificó en el Programa Completo 500h de Yoga Evolution School en las especializaciones de Power Vinyasa y Vinyasa Flow. Actualmente, ofrece clases de Vinyasa Yoga en la ciudad de Barcelona. Colabora como Tutor Online y Tutor presencial en Barcelona.

# INSTRUCTOR/A DE YOGA Y MEDITACIÓN

## PROGRAMA BASE DE 200 HORAS

Formación Certificada Internacional de Instructor/a de Yoga  
Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo ©

“ Sé el cambio que quieras ver en el mundo ”  
*Gandhi*



***YOGA EVOLUTION SCHOOL, Y.E.S.***

- 🌐 [www.yogaevolutionschool.com](http://www.yogaevolutionschool.com)
- ✉ [info@yogaevolutionschool.com](mailto:info@yogaevolutionschool.com)
- 📞 +34 642 363 932

*España · México · Online*