



Y.E.S.

YOGA EVOLUTION SCHOOL



VINYASA YOGA CONTEMPORÁNEO

PROGRAMA SUPERIOR DE 300 HORAS

Fórmate como Profesor/a Experto/a en Vinyasa Yoga
Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo ©

“Lidera la evolución de esta práctica y filosofía de vida”



EXPERTO/A EN VINYASA YOGA CONTEMPORÁNEO

¿EN QUÉ CONSISTE?

El **Programa Superior 300** horas te ofrece una formación profesional, completa y especializada en la Evolución del Vinyasa Yoga. Engloba los estilos más populares hoy en día a nivel mundial de Vinyasa Yoga Contemporáneo: Vinyasa Flow, Power Vinyasa, Ashtanga Progresivo y Yoga Restaurativo (Lunar~Yin).

Programa (trans) formativo para tu evolución personal y profesional

Formarse como Profesor/a de Yoga y Meditación Experto/a es un compromiso con la evolución que, como seres humanos, nos facilita el Yoga. Como profesores tenemos también una responsabilidad con la tradición y con la evolución de la propia práctica al adaptarse a nuestros tiempos.

El Programa Superior (300 horas) como Profesor/a de Yoga Experto/a en Vinyasa Contemporáneo es, además de un curso de formación profesional, una oportunidad para la transformación personal. Este curso ha sido diseñado tanto para evolucionar hacia una práctica personal avanzada de Vinyasa Yoga como para convertirte en un/a guía al servicio del fluir de la evolución del Vinyasa Yoga honrando y respetando la tradición.

Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo ©

A través de nuestra exclusiva Metodología ampliarás tus conocimientos (lo que sabes), desarrollarás nuevas habilidades (lo que sabes hacer) y cultivarás actitudes (lo que sabes ser) que te ayudarán en tu vida personal y en tu rol como profesor/a. Nuestro objetivo es que despliegues tu potencial comunicativo y creativo no sólo como Profesor/a de Yoga Experto/a en Vinyasa Contemporáneo, sino también como futuro/a líder de grupos, centros y/o comunidades comprometidas con esta evolución que nos une.

“ Da el siguiente paso. Evolucionar.
Facilita la evolución del Yoga que nos une ”

Jorge Cabellos

EXPERTO/A EN VINYASA YOGA CONTEMPORÁNEO

VALOR DIFERENCIAL

Vinyasa Yoga es un estilo dinámico que evoluciona a partir del tradicional Hatha Yoga donde el énfasis está en la respiración conectada al movimiento que proporciona un hilo de atención continua desde el principio hasta el final de la práctica.

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: Flow Vinyasa, Power Vinyasa, Ashtanga Progresivo y Yoga Restaurativo (Lunar~Yin).

➤ **Facilitamos** cursos de formación en España, India, México y Online.

➤ **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** la posibilidad a nuestros/as 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 nuestros alumnos/as (finalizada la formación), la opción de colaborar como tutor/a de futuros alumnos dentro de nuestra Escuela.

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

Sri Krishna Pattabhi Jois



EXPERTO/A EN VINYASA YOGA CONTEMPORÁNEO

OBJETIVOS GENERALES

Krishnamacharya, considerado el padre del Hatha Yoga Moderno, enseñó durante más de 60 años y con él estudiaron numerosos alumnos algunos de los cuales han llegado a ser conocidos por sistematizar **diferentes “estilos” de yoga**: Ashtanga, Iyengar, Viniyoga, Vinyasa Krama, etc.

Objetivos como Practicante Avanzado de Yoga y Meditación

Establecer un compromiso elevado con tu propia práctica de Yoga y Meditación.

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

Integrar y vivenciar en primera persona tu transformación a través de nuestra Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo®.

Explorar la relación entre la biomecánica del cuerpo humano y la transformación emocional y personal.

Vivir una experiencia única de convivencia y aprendizaje en grupo.

Objetivos como Profesor/a de Yoga Experto/a en Vinyasa Contemporáneo

Guiar clases con temas, intenciones, objetivos y propósitos que vayan más allá del alineamiento físico de las posturas.

Facilitar la vivencia de la práctica como herramienta transformativa diseñando clases inspiradoras y transformadoras para tus alumnos/as.

Creer fuera de tu zona de confort como profesor/a, empoderarte para mejorar tu propia vida como la de otras personas encarnando los 12 principios de nuestra Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo®:

- ◆ Escuchar, ver y tocar desde la intuición sensorial.
- ◆ Comunicar más allá de las palabras: el lenguaje no verbal.
- ◆ Preguntar y facilitar la reflexión y la evolución.
- ◆ Marcar objetivos con un plan claro.
- ◆ Dar feedback de calidad en una clase grupal o privada.
- ◆ Dominar el arte de hablar y callar en público.
- ◆ Estar presente y generar confianza.
- ◆ Guiar desde la gracia intuitiva del corazón.
- ◆ Enseñar a desaprender patrones de pensamiento anticuados.
- ◆ Tener el coraje de ser vulnerable.
- ◆ Compartir tu historia que inspire y motive al cambio de conciencia.
- ◆ Liderarte a ti mism@ convirtiéndote en un ejemplo inspirador del cambio que quieres ver en el mundo.

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

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

Acercar el Yoga y la Meditación a las empresas, organizaciones educativas y al mundo del deporte.

“ He sido un buscador y lo sigo siendo, pero paré de mirar en libros y estrellas y empecé a escuchar a las enseñanzas de mi alma ”

Rumi

EXPERTO/A EN VINYASA YOGA CONTEMPORÁNEO

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

Hatha Vinyasa o Hatha Vinyasa Flow es un término que usamos cada vez más en referencia a las prácticas que integran la evolución del **Yoga Moderno de Krishnamacharya**, y que puede incluir prácticas y series más dinámicas o más pausadas.



Práctica de Yoga en la Parte I (150 horas)

Práctica de **Power Vinyasa Yoga**: es un estilo de yoga contemporáneo de los estilos dinámicos, junto a Vinyasa Flow. Ambos estilos surgieron en Occidente al inicio de los años noventa en el proceso de adaptar la práctica de Ashtanga Vinyasa a los nuevos yoguis occidentales. Beryl Bender Birch, Bryan Kest y Baron Baptiste fueron tres de los maestr@s occidentales que lideraron la evolución de Power Vinyasa. Power Vinyasa Yoga se diferencia por ser un estilo de práctica dinámico y vigoroso en el plano psico-corporal, así como una práctica potente y poderosa en el plano de crecimiento personal. El objetivo de Power Yoga no es que sudés o te pongas en forma, sino que aprendas fluir con los retos del día a día (ya sean físicos, mentales, emocionales o espirituales), empoderándote para que emprendas los cambios que necesites en tu vida.

Práctica de **Yoga Restaurativo** (Vinyasa Yin~Lunar).

Práctica de **Ashtanga Vinyasa Progresivo**, que incluye el estudio teórico-práctico y conocimiento de la Primera y Segunda Series de Ashtanga, en función del interés de cada alumno/a.



Práctica de Yoga en la Parte II (150 horas)

Práctica de **Prana Vinyasa Flow© Yoga** creado por Shiva Rea. Prana Vinyasa es un método o estilo de Yoga que integra el Vinyasa Yoga de Krishnamacharya con la sabiduría del **Tantra** y el conocimiento práctico del **Ayurveda**. Incorpora el uso de los ritmos y la música, tanto temas tradicional con mantras como temas contemporáneos, como elemento importante con el que se generan el estado de flujo (flow) y se favorece el acceso a estados meditativos, a la vez que se encarna la devoción propia del **Bhakti Yoga**.

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

Práctica y comprensión de los **Prana Vayus** (movimientos del prana).

Práctica y comprensión de **Mantra** y Japa Yoga

EXPERTO/A EN VINYASA YOGA CONTEMPORÁNEO

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

Práctica de Meditación y Relajación

La Atención Plena o Mindfulness.

La Compasión o Heartfulness

La Meditación dinámica en movimiento.

La Relajación Consciente.

Instrucciones esenciales para guiar una Meditación con y sin movimiento.

Filosofía e Historia

Escuelas Filosóficas.

Maestros contemporáneos.

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

Tantra.

Ayurveda.

Anatomía y Fisiología

Biomecánica avanzada del cuerpo humano.

Principales sistemas fisiológicos.

Neurofisiología y Meditación.

Pedagogía

Integración de los 10 Pilares de la Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo©.

Exploración de los 12 Principios del Profesor/a-Líder en la Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo©.

Creación de series por posturas objetivo.

Diseñar programaciones de varios meses de clases.

Guiar clases con temas, intenciones, objetivos y propósitos que vayan más allá de las posturas o del alineamiento físico

La práctica como herramienta transformativa: los soportes, la música y las dinámicas de grupo como elementos para ofrecer prácticas transformadoras para tus alumnos/as.

Personalizar los ajustes y asistencias manuales a los alumnos.

Refinar el lenguaje en tus propias instrucciones para guiar una clase.

Analizar las posturas intermedias y avanzadas y adaptarlas en caso de dolencias o necesidades especiales.

Dominar el arte de hablar y callar en público.

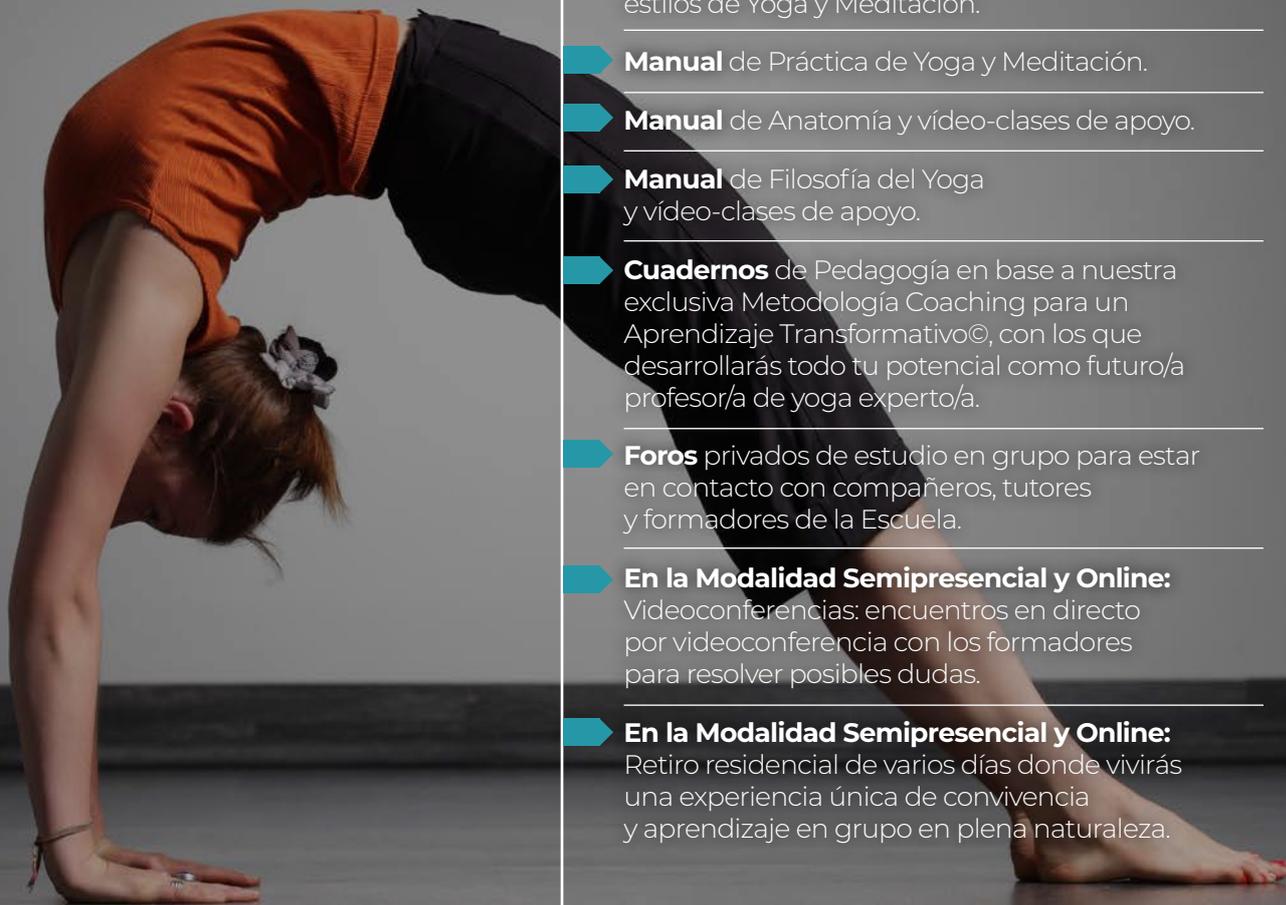
Programación Neurolingüística aplicada a las clases de Yoga.

Comunicación no verbal y expresión corporal.

Sostener la energía de una clase y de un grupo.

EXPERTO/A EN VINYASA YOGA CONTEMPORÁNEO

RECURSOS PEDAGÓGICOS



➤ **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 de yoga experto/a.

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

➤ **En la Modalidad Semipresencial y Online:** Videoconferencias: encuentros en directo por videoconferencia con los formadores para resolver posibles dudas.

➤ **En la Modalidad Semipresencial y Online:** Retiro residencial de varios días donde vivirás una experiencia única de convivencia y aprendizaje en grupo en plena naturaleza.

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

Indra Devi

EXPERTO/A EN VINYASA YOGA CONTEMPORÁNEO

¿PARA QUIÉNES?

Vinyasa Yoga Contemporáneo es un término que engloba la espectacular evolución del Yoga en los últimos años en Occidente, especialmente en América, donde se han ido desarrollando más estilos y variantes de Vinyasa Contemporáneo o Moderno, siendo lo más populares Vinyasa Flow y Power Vinyasa.

Una oportunidad para aquellas personas que deseen...

Conocer mejor su cuerpo y su mente y crear una actitud de calma mental para fluir en la vida.

Cambiar la experiencia mental y emocional a través de la respiración.

Controlar los sentidos para la calma mental, la concentración, la meditación.

Preparar el terreno para alcanzar el estado de auto-realización.

Experimentar más alegría y satisfacción con la vida.

Conseguir estados de bienestar, calma y paz.

Profundizar en su propio crecimiento personal, como base sólida para perfeccionar la práctica personal, así como para quienes tienen una vocación e interés claros en prepararse para la enseñanza del Yoga.

También para aquellos profesionales, terapeutas o facilitadores que quieran..

Dirigir, adaptar y dinamizar sesiones y clases de yoga para que enseñes con seguridad y fluidez.

Integrar el yoga y la meditación en sus sesiones de terapia o coaching.

Adaptar la práctica del yoga y la meditación a diferentes campos y poblaciones.

Responder a la vocación de ayudar a los demás, conectando y desarrollando con el servicio del yoga.

Facilitar su transformación como líder de tu futura comunidad de alumnos.

“ El yoga es la práctica de silenciar la mente ”

Patanjali

EXPERTO/A EN VINYASA YOGA CONTEMPORÁNEO

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©.

Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo©

Los Cursos de Formación de Profesores incluyen Formación y Coaching tanto a practicantes que quieran iniciarse en su camino de Formación como Profesor/a, así como a ya Instructores/as y Profesores/as de Yoga que quieran profundizar y especializarse en Vinyasa Yoga y Meditación.

Sus 10 Pilares

- 1 Feed-back positivo.
- 2 Fluir en el aprendizaje.
- 3 Comprender para aprender.
- 4 Formación blended-learning (presencial + online).
- 5 La experiencia como herramienta.
- 6 Cambio de creencias.
- 7 Desarrollo de la creatividad.
- 8 Empoderamiento del/la alumno/a.
- 9 Visión del Líder-Coach.
- 10 Inspirar a los alumnos en su transformación personal y profesional.

Sus 12 principios:

- 1 Escuchar, ver y tocar desde la intuición sensorial.
- 2 Comunicar más allá de las palabras: el lenguaje no verbal.
- 3 Preguntar y facilitar la reflexión y la evolución.
- 4 Marcar objetivos con un plan claro.
- 5 Dar feedback de calidad en una clase grupal o privada.
- 6 Dominar el arte de hablar y callar en público.
- 7 Estar presente y generar confianza.
- 8 Guiar desde la gracia intuitiva del corazón.
- 9 Enseñar a desaprender patrones de pensamiento anticuados.
- 10 Tener el coraje de ser vulnerable.
- 11 Compartir tu historia que inspire y motive al cambio de conciencia.
- 12 Liderarte a ti mism@ convirtiéndote en un ejemplo inspirador del cambio que quieres ver en el mundo.

“ Sé una lampara para ti mismo.
Sé tu propia confianza.
Aférrate a la verdad dentro de ti
como a la única verdad ”

Buddha

EXPERTO/A EN VINYASA YOGA CONTEMPORÁNEO

CERTIFICACIONES

La formación así como el enfoque de nuestra enseñanza están **adaptados a los nuevos tiempos**. Usamos las nuevas tecnologías para facilitar el aprendizaje. Creemos en la evolución del Yoga y en su adaptación a nuestra realidad sin perder la esencia de su tradición milenaria.

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).

2 convocatorias de Modalidad Presencial del Programa Superior 300 horas

● **Convocatoria Anual** en Madrid: en varios fines de semana a lo largo del año y, según el curso, un retiro final.

● **Convocatoria Residencial** intensivo en India.

➔ **L@s alumn@s 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.

➔ **A nivel nacional (en 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 de nuestra Formación 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).

“ El cuerpo es tu templo.
Manténlo puro y limpio
para que el alma viva en él ”

B.K.S Iyengar



EXPERTO/A EN VINYASA YOGA CONTEMPORÁNEO OTRAS MODALIDADES

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

La Modalidad Semipresencial incluye el **Curso Online de 8 meses y 1 Encuentro Presencial de varios días**. Los alumnos que participan en esta Modalidad Semipresencial reciben un Diploma acreditativo del **Programa Superior 300** 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% ONLINE

La Modalidad "100% Online" incluye el **Curso Online de 8 meses y 1 Módulo Online Extraordinario** en sustitución del Encuentro Presencial. Los alumnos que participan en este Curso 100% Online reciben Diploma acreditativo del **Programa Superior de 300 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.

Importante

Los/as alumnos/as en Modalidad 100% Online o Semipresencial que deseen que su **Diploma incluya también el Certificado Internacional de Yoga Alliance** deben cursar un mínimo de 270h presenciales de las 300h asistiendo a Retiro(s) o Encuentro(s) Residencial(es) adicional(es) a los de la Modalidad Semipresencial, y/o participando en las clases presenciales con profesores y tutores certificados por Yoga Evolution School en su ciudad/municipio.

“ El yoga es esencialmente una práctica para tu alma, trabajando a través de tu cuerpo ”

Tara Fraser



EXPERTO/A EN VINYASA YOGA CONTEMPORÁNEO

FACILITADORES

El Aprendizaje Transformativo es la esencia que de nuestro Programa Pedagógico. Es la base de la Metodología Coaching que está en nuestros Cursos. Es el alma de la Formación de Profesores de **Yoga Evolution School**.



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.

EXPERTO/A EN VINYASA YOGA CONTEMPORÁNEO

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 Viniyoga 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 Viniyoga, Ashtanga Vinyasa y Vinyasa Krama.

EXPERTO/A EN VINYASA YOGA CONTEMPORÁNEO

FACILITADORES

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



Nuno de Oliveira

Formador-Colaborador de Ashtanga Vinyasa.

Profesor autorizado por el K. Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute de Mysore bajo la dirección de R. Sharat, nieto de Pattabhi Jois con quien tuvo la suerte de practicar en los últimos dos años de su vida y enseñanza.



Leticia Moza

Formadora Online y Presencial de Anatomía y Fisiología.

Fisioterapeuta, especializada en la Reeducción 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.

VINYASA YOGA CONTEMPORÁNEO

PROGRAMA SUPERIOR DE 300 HORAS

Fórmate como Profesor/a Experto/a en Vinyasa Yoga
Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo ©

“ Nuestra misión como profesores de yoga es
compartir Eso que nos Une ”

Jorge Cabellos



Y.E.S.

YOGA EVOLUTION SCHOOL



YOGA EVOLUTION SCHOOL, Y.E.S.

🌐 www.yogaevolutionschool.com

✉ info@yogaevolutionschool.com

☎ +34 642 363 932

Madrid • India • Online