

# PROGRAMA 300 HORAS

## Profesor/a Experto/a

### en Power Vinyasa Yoga y Coaching

150h *Integrando el Empoderamiento*

150h *Integrando el Liderazgo*

Formación Certificada Internacional

Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo®



### REQUISITOS DE ACCESO



Si quieres cursar esta formación **para evolucionar en tu práctica personal el requisito de acceso es contar con una práctica personal de Yoga de 2 años.**



Si quieres cursar esta formación **para certificarte como Profesor/a Experto/a el requisito de acceso es haber cursado antes un Programa 200h certificado por Yoga Alliance** (en nuestra escuela u otra escuela certificada).

*Da el siguiente paso. Fluye en tu práctica. Facilita la evolución del Yoga del siglo XXI.*



### MODALIDADES

Este Programa 300h de Power Vinyasa Yoga & Coaching puede cursarse en varias Modalidades:

1. **Presencial en Madrid + Retiro**
2. **Online en directo + Retiro**
3. **Online tutorizado (sin directo) + Retiro opcional**

MODALIDADES Y CERTIFICACIONES	Certificación 300h <i>Yoga Alliance</i>  	Certificación 300h <i>Yoga Evolution School</i> 	Certificado de cumplimiento de la Cualificación de Instructor de Yoga y del Certificado de Profesionalidad de Instrucción en Yoga en España 
PRESENCIAL	Sí	Sí	Sí
ONLINE EN DIRECTO	<i>Sí, durante las restricciones del Covid19</i>	Sí	Sí
ONLINE TUTORIZADO	<i>Sí, durante las restricciones del Covid19</i>	Sí	Sí

## OBJETIVOS GENERALES

### 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.
- **Crecer** con nuestra Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo © te prepararás para compartir aprendizajes transformativos con tus futuros/as alumnos/as.
- **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.

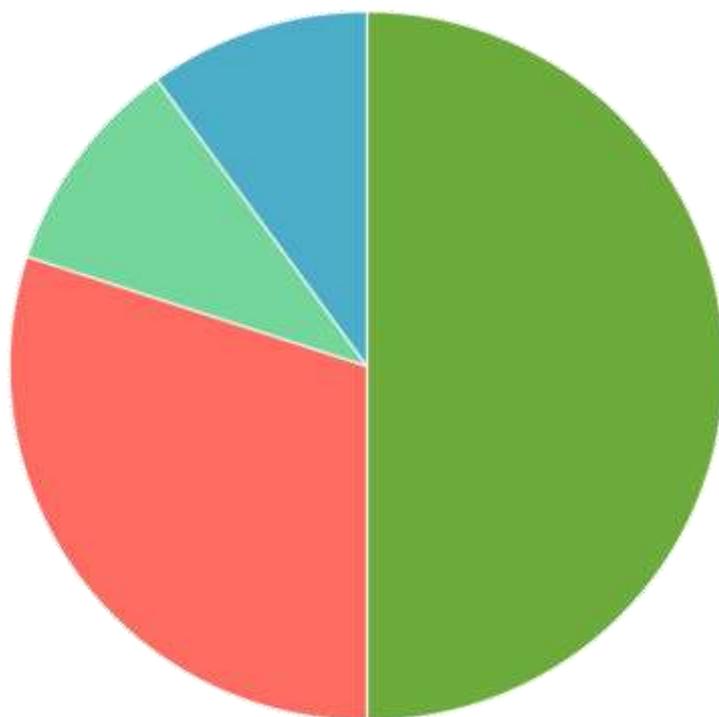
### Objetivos como Profesor/a de Yoga Experto/a en Vinyasa Contemporáneo:

- **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.
- **Fluir** y aprender a usar la música como elemento facilitador del fluir de la energía durante la práctica.
- **Crecer** 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 ©
- **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.
- **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 potencial creativo y comunicativo 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.
- **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.

## CONTENIDOS DEL PROGRAMA 300H

A continuación, se indica el **reparto de horas de formación por materias del Programa 300h de Vinyasa Yoga Contemporáneo según los estándares internacionales de *Yoga Alliance*** y, **entre paréntesis, las horas de formación por competencias profesionales según los requisitos nacionales en España** (RD 1034/2011 que regula la Cualificación de Instructor de Yoga y RD 1076/2012 que regula el Certificado de Profesionalidad de Instrucción en Yoga).

En <https://yogaevolutionschool.com/formacion-experto-en-power-vinyasa-yoga-y-coaching> puedes consultar el listado completo y detallado.



- 150h Práctica de Yoga Contemporáneo (a elegir entre varios estilos: Vinyasa Flow / Power Vinyasa / Yoga Restaurativo)
- 90h Pedagogía de la enseñanza y Prácticas de pedagogía
- 30h Anatomía y fisiología (biomecánica)
- 30h Historia y Filosofía (Vida y linaje de Krishnamacharya, Textos clásicos del Yoga, el Tantra)

## HERRAMIENTAS PEDAGÓGICAS

### ▲ 🔧 Recursos y heramientas pedagógicas

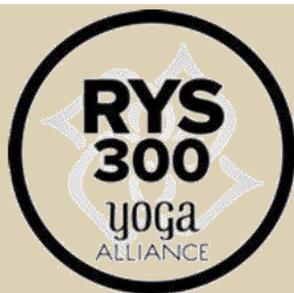
- 👥 Encuentros en grupo trans-formativos basados en nuestra exclusiva Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo©: tanto para evolucionar en tu práctica personal como para tu formación profesional
- 🖥️ Acceso al Aula Online durante el curso: [www.escueladeyoga.online](http://www.escueladeyoga.online) donde encontrarás todos los contenidos del curso
- 📺 Video-clases de Vinyasa Yoga Contemporáneo (Prana Vinyasa Flow, Power Vinyasa, Ashtanga Progresivo y Vinyasa Lunar-Yin)
- 📖 Acceso al Programa 'Descubre tu Propósito Vital' como parte de la Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo©
- 📖 Manual Completo del curso: Práctica, Teoría, Anatomía, Historia y Filosofía
- 💬 Foros privados de estudio en grupo para estar en contacto con compañeros, tutores y formadores de la Escuela
- 🏠 Actividades autoevaluables para que puedas comprobar tu evolución
- ✉️ Asistencia y atención completa durante el curso
- 📖 Guía y supervisión para tus prácticas
- 🌿👥 Opcionalmente: Retiro residencial de varios días donde vivirás una experiencia única de convivencia y aprendizaje en grupo en plena naturaleza (convalidable por módulo adicional online)
- 👥 Adicionalmente, en la Modalidad Online contarás con:
  - 👤 Un/a tutor/a privado/a durante el curso para resolver tus dudas y asesorarte con el seguimiento formación
  - 📺 Videoconferencias: encuentros en directo por videoconferencia con los formadores para resolver posibles dudas

## METODOLOGÍA DE LA FORMACIÓN

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

En el Programa Superior 300h se presentan los 12 Principios del Profesor/a-Líder en la Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo©:

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 des aprender 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



# FECHAS

PRESENCIAL EN MADRID

Y ONLINE EN DIRECTO

Martes por las mañanas

Inicio octubre 2020

Completa tu especialización de 300h o combina 150h de varias especializaciones.

## **150h *Integrando el Empoderamiento:***

Todos los martes (no festivos) desde el 27 de octubre de 2020 hasta el 30 de marzo de 2021.

*(Vacaciones de navidad desde 22 de diciembre 2020 hasta el 6 de enero de 2021.)*

Horarios del curso: martes de 9:00h a 14:00h

*Los horarios para la Modalidad Online en Directo serán los mismos, y se obtendrá el mismo certificado de Yoga Alliance mientras duren las restricciones por el Covid19 y Yoga Alliance nos autorice.*

## **150h *Integrando el Liderazgo:***

Desde el 6 de abril 2021 hasta el 30 de julio de 2021.

*(Vacaciones de Semana Santa del 1 al 4 de abril de 2021.)*

Horarios del curso: martes de 9:00h a 14:00h

*Los horarios para la Modalidad Online en Directo serán los mismos, y se obtendrá el mismo certificado de Yoga Alliance mientras duren las restricciones por el Covid19 y Yoga Alliance nos autorice.*



# PRECIOS

## PRESENCIAL EN MADRID Y ONLINE EN DIRECTO

Martes por las mañanas

Inicio octubre 2020

Ofrecemos dos opciones de pago:

### 1. Pago único anticipado antes del inicio del curso:

1.495€ (pago único hasta el 30 de junio de 2020), o bien 1.595€ (pago único después del 30 de junio de 2020, y siempre antes del inicio del curso) para 150h *Integrando el Empoderamiento*

1.495€ (pago único hasta el 30 de diciembre de 2020), o bien 1.595€ (pago único después del 30 de diciembre de 2020, y siempre antes del inicio del curso) para 150h *Integrando el Liderazgo*

### 2. Pago mensual a lo largo del curso:

+Matrícula: 300€ (matrícula hasta el 30 de junio de 2020) o 400€ (matrícula después del 30 de junio de 2020)

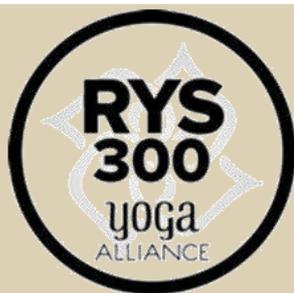
+5 pagos de 290€ (de octubre a febrero) para 150h *Integrando el Empoderamiento*

+4 pagos de 350€ (de abril a julio) para 150h *Integrando el Liderazgo*

Si cursas las 300h de un mismo itinerario de 300h sólo tienes que abonar una matrícula. Si combinas 150h de varios itinerarios es necesario abonar matrícula para cada itinerario de 300h.

YOGA EVOLUTION SCHOOL, Y.E.S.

Formación Certificada Internacional



# FECHAS

ONLINE TUTORIZADO

(SIN DIRECTOS)

AULA ONLINE + TUTORÍAS PRIVADAS

Horario flexible

Inicio octubre 2020

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN 300 HORAS EN  
POWER VINYASA YOGA Y COACHING

*150h Integrando el Empoderamiento:*

5 meses Online de octubre 2020 a febrero 2021

*150h Integrando el Liderazgo:*

5 meses Online de marzo 2021 a julio 2021.

*Con el mismo certificado de Yoga Alliance mientras duren las restricciones por el Covid19 y Yoga Alliance nos autorice.*

*Aula Online disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana:  
con numerosas videoclases, manuales completos, cuadernos de trabajo,  
tutorías privadas mensuales y videoconferencias en grupo con los formadores*

*Incluye prácticas supervisadas*

# PRECIOS

## ONLINE TUTORIZADO (SIN DIRECTOS)

### AULA ONLINE + TUTORÍAS PRIVADAS

Horario flexible

Inicio octubre 2020

Ofrecemos dos opciones de pago:

1. Pago único anticipado antes del inicio del curso:

1.090€ (pago único hasta el 30 de junio de 2020), o bien 1.190€ (pago único después del 30 de junio de 2020) para 150h *Integrando el Empoderamiento*

1.090€ (pago único hasta el 30 de diciembre de 2020), o bien 1.190€ (pago único después del 30 de diciembre de 2020) para 150h *Integrando el Liderazgo*

2. Pago mensual a lo largo del curso:

+Matrícula: 300€ (matrícula hasta el 30 de junio de 2020) o 400€ (matrícula después del 30 de junio de 2020)

+5 pagos mensuales de 210€ al mes para 150h *Integrando el Empoderamiento*

+5 pagos mensuales de 210€ al mes para 150h *Integrando el Liderazgo*

*Si cursas las 300h de un mismo itinerario de 300h sólo tienes que abonar una matrícula. Si combinas 150h de varios itinerarios es necesario abonar matrícula para cada itinerario de 300h.*

## FACILITAMOS TU PRÁCTICA PERSONAL

Los precios indicados son los precios de la Formación de Profesores/as y no incluyen los precios de las **clases semanales de práctica personal**.

Es obligatorio comprometerse a una práctica personal mínima durante el curso, ya sea:

- En las clases en vivo: [ir a la web de las clases](#)
- A través de nuestro [Portal Online](#)



## FORMA DE PAGO

En la **Modalidad de Pago único anticipado** el pago único se lleva a cabo por transferencia bancaria antes del inicio del curso.

En la **Modalidad de Pago mensual domiciliado**:

- La matrícula se abona por transferencia bancaria.
- Los pagos mensuales se abonan con tarjeta bancaria a través de nuestra tienda online.

**Cuenta Bancaria para las transferencias:**

ES96 0049 4680 82 2116043873

(Entidad BANCO SANTANDER, Titular JORGE CABELLOS).

Indica en el concepto: “300h POWER+ CONVOCATORIA + tu nombre y apellidos” (por ej: “300h Power Online Ana Pérez”).

IMPORTANTE: una vez hecha la transferencia es obligatorio enviar justificante a nuestro email [info@yogaevolutionschool.com](mailto:info@yogaevolutionschool.com)

## ¡NO TE QUEDEN SIN TU PLAZA!

Algunas convocatorias de este curso se llenan rápido.

Recuerda que hasta que no formalices el pago único o la matrícula tu plaza no quedará reservada formalmente.

Si tienes cualquier duda para inscribirte te atenderemos con gusto en el email [info@yogaevolutionschool.com](mailto:info@yogaevolutionschool.com) y/o en el teléfono 642 36 39 32



## IMPORTANTE

- Para matricularse es necesario **enviar el justificante de matrícula.**
- La matrícula es independiente del resto de pagos.
- Las plazas se asignan por **orden de fecha** de reserva.
- **En caso de que el número de matriculados en Modalidad Presencial supere el aforo de la escuela se creará un sistema de turnos para que tod@s l@s alumn@s puedan acudir a la formación presencial combinando la formación Presencial con la formación Online en Directo.**
- **En caso de establecerse restricciones a la actividad presencial por el Covid19 la formación continuará en modalidad Online en Directo para el caso de la modalidad Presencial.**
- **Si el Curso se cancelase por cualquier causa no imputable al alumno se devolverá el importe íntegro abonado.**
- **Si el alumno quisiera cancelar su plaza después de abonada su matrícula no se devolverá el importe abonado, aunque sí se podrá guardar la matrícula para un curso posterior y/o suscripción al portal de clases online.**
- **Si el/la alumno/a quisiera cancelar su plaza una vez ha abonado algún pago adicional e iniciado el curso no se podrá devolver el importe abonado en ningún caso, ni podrá retomar la formación en otra convocatoria a no ser que vuelva a reservar plaza abonando matrícula.**
- **En caso de que la convocatoria incluya un Retiro debe cursar el retiro de su promoción. Si se cursa otro Retiro diferente con otro grupo o promoción se requerirá una tasa adicional de 150€ más el alojamiento correspondiente.**