

# PROGRAMA 300 HORAS

**Profesor/a Experto/a**

**en Prana Vinyasa Flow<sup>®</sup> Yoga**

*150h Integrando el Flow y los prana vayus*

*150h Integrando el Ayurveda y los Elementos*

**Formación Certificada Internacional**

**Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo<sup>®</sup>**



*Formación oficial de  
Shiva Rea en España:*



**prana flow**  
energetic vinyasa

[www.shivarea.com](http://www.shivarea.com)



# YOGA EVOLUTION SCHOOL, Y.E.S.

Formación Certificada Internacional

## 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).



## MODALIDADES

El Programa 300h de Prana Vinyasa Flow Yoga puede cursarse en varias Modalidades:

1. Presencial
2. Online en directo
3. Online tutorizado

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.

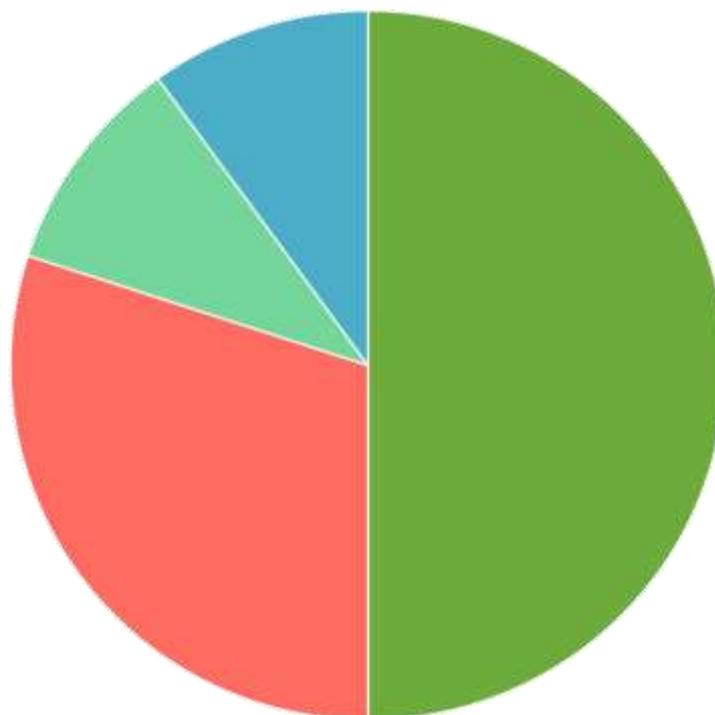
### Objetivos como Profesor/a de Yoga Experto/a en Vinyasa Contemporáneo:

- **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-prana-vinyasa-flow-yoga> 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 herramientas 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 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 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



# FECHAS

## PRESENCIAL EN MADRID

### Y ONLINE EN DIRECTO

Fines de semana

Inicio octubre 2020

Formación oficial en colaboración con Samudra School, autorizada por su fundadora Shiva Rea

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

### 150h Integrando el Flow y los prana vayus

#### *Prana Vinyasa Flow©*

24 y 25 de octubre de 2020 (*El Arte del Namaskar*)

28 y 29 de noviembre de 2020 (*Tierra – Apana vayu – Aperturas de cadera y posturas de pie*)

19 y 20 de diciembre de 2020 (*Agua – Vinyana vayu – Extensiones*)

23 y 24 de enero de 2021 (*Fuego – Samana vayu – Torsiones y equilibrios de manos*)

27 y 28 de febrero de 2021 (*Aire – Prana vayu – Equilibrios de pie y extensiones*)

27 y 28 de marzo de 2021 (*Espacio – Udana vayu – Integración final*)

### 150h Integrando el Ayurveda y los Elementos

#### *Elemental Prana Vinyasa Flow©*

23, 24 y 25 de abril de 2021 (*Tierra*)

28, 29 y 30 de mayo de 2021 (*Agua*)

11, 12 y 13 de junio de 2021 (*Fuego*)

9, 10 y 11 de julio de 2021 (*Aire*)

10, 11 y 12 de septiembre de 2020 (*Espacio*) sustituible por el Retiro opcional del 11 al 17 de agosto de 2021 en Fuerteventura (*Espacio + iniciación a Chakra Prana Flow*)

Horarios del curso: viernes indicados de 18:00h a 20:30h, sábados de 9:30h a 19:30h y domingos de 9:30h a 14:30h

*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.*

Incluye prácticas supervisadas.

# PRECIOS

## PRESENCIAL EN MADRID

### Y ONLINE EN DIRECTO

#### Fines de semana

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 Flow y los prana vayus*

**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 Ayurveda y los Elementos*

#### 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)

**+6 pagos de 240€** (de octubre a marzo) para 150h *Integrando el Flow y los prana vayus*

**+5 pagos de 300€** (de abril a septiembre) para 150h *Integrando el Ayurveda y los Elementos*

Si optas por cursar el Retiro opcional en Fuerteventura: descuento de 150€ en las tasas del Retiro con formación de profesores ([consultar aquí](#))

*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

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 PRANA VINYASA + CONVOCATORIA + tu nombre y apellidos” (por ej: “300h Prana Flow Madrid fines de semana 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.
- El Alojamiento se abonará antes del Retiro.
- **En caso de tomar un curso que incluya retiro** deberá cursarse 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.