

# Nivel 1 (200h) Doble Grado: Hatha Vinyasa Yoga + Mindfulness y Meditación

Al matricularse las/os alumnas/os deben escoger:

- **grupo de fines de semana** del Nivel 1 (200h) Hatha Vinyasa Yoga + **grupo único** del Nivel 1 (200h) Mindfulness y Meditación, o bien
- **grupo de miércoles** del Nivel 1 (200h) Hatha Vinyasa Yoga + **grupo único** del Nivel 1 (200h) Mindfulness y Meditación



## CALENDARIO DE ENCUENTROS EN VIVO

### Nivel 1 (200h) Hatha Vinyasa Yoga

Modalidad **Híbrida: Presencial y Online en directo/diferido (sin retiro) – grupo fines de semana**

Horas	Formato de formación	Materia o área de la formación	Fechas y horarios (hora CET/CEST de Madrid, compatibles con el horario de mañanas para residentes en América Latina)	Alternativa a las fechas y horarios previstos
100 horas	Pre-grabado en Aula online	Práctica, estudio de <i>asanas</i> y <i>vinyasas</i> , Anatomía e Historia y Filosofía	Flexible, a cualquier hora, con el aula online. Desde 1 de septiembre hasta el fin del curso, con opción a mantener acceso indefinido al aula online.	No son necesarias alternativas ya que al ser pre-grabado el/la alumno/a puede seguirlo a su ritmo.  Empleamos la metodología flipped-classroom: el/la alumno/a practica y estudia de antemano con el contenido pre-grabado y así en los encuentros en vivo se fomenta un mayor aprendizaje colaborativo.
80 horas	Híbrido, a elegir entre: presencial, online en directo o diferido	Talleres de práctica y estudio de <i>asanas</i> y <i>vinyasas</i> .	Sábado 9 y domingo 10 de octubre de 2021, de 9:30h a 14:30h Sábado 20 y domingo 21 de noviembre 2021, de 9:30h a 14:30h Sábado 8 y domingo 9 de enero 2022, de 9:30h a 14:30h Sábado 5 y domingo 6 de febrero 2022, de 9:30h a 14:30h Sábado 5 y domingo 6 de marzo 2022, de 9:30h a 14:30h Sábado 26 y domingo 27 de marzo 2022, de 9:30h a 14:30h Sábado 23 y domingo 24 de abril de 2022, de 9:30h a 14:30h Sábado 28 y domingo 29 de mayo 2022, de 9:30h a 14:30h	La/el alumna/o puede elegir entre: 1) acudir presencialmente, 2) seguir el taller online en directo desde casa, 3) seguir el taller grabado en diferido.  Además, los talleres quedan grabados para poder seguirlos en diferido.
20 horas	Online en directo o diferido	Videoconferencias de Pedagogía, Anatomía e Historia	Sábado 9 de octubre de 2021, de 16:00h a 18:00h Sábado 20 de noviembre 2021, de 16:00h a 18:00h Sábado 8 de enero 2022, de 16:00h a 18:00h  +2 domingos en mayo y junio, de 16:00h a 18:00h	Las videoconferencias sirven para resolver dudas en directo y quedan grabadas para poder seguir las en diferido.
	Sólo online en directo (obligatorio asistir a un mínimo de 3 ensayos)	Ensayos de pedagogía	Sábado 5 de febrero 2022, de 16:00h a 19:00h Sábado 5 de marzo 2022, de 16:00h a 19:00h Sábado 26 de marzo 2022, de 16:00h a 19:00h Sábado 23 de abril de 2022, de 16:00h a 19:00h	Si el/la alumno/a no puede acudir al directo podrá coordinarse con un/a compañero/a para ensayar en otro horario dejando la grabación para que su tutor/a/formador/a les ofrezca feedback en diferido.
	Sólo online en directo (obligatorio)	Examen y ensayo final de pedagogía	Sábado 28 de mayo 2022, de 10:00h a 12:00h o de 16:00h a 18:00h	En caso de fuerza mayor justificable el/la alumno/a podrá entregar grabación de su examen y ensayo final.



# CALENDARIO DE ENCUENTROS EN VIVO

## Nivel 1 (200h) Hatha Vinyasa Yoga

Modalidad **Híbrida: Presencial y Online en directo/diferido (sin retiro)** – **grupo miércoles**

Horas	Formato de formación	Formato de formación	Fechas y horarios (hora CET/CEST de Madrid, compatibles con el horario de mañanas para residentes en América Latina)	Alternativa a las fechas y horarios previstos
100 horas	Pre-grabado en Aula online	Práctica, estudio de <i>asanas</i> y <i>vinyasas</i> , Anatomía e Historia y Filosofía	Flexible, a cualquier hora, con el aula online. Desde 1 de septiembre hasta el fin del curso, con opción a mantener acceso indefinido al aula online.	No son necesarias alternativas ya que al ser pre-grabado el/la alumno/a puede seguirlo a su ritmo.  Empleamos la metodología flipped-classroom: el/la alumno/a practica y estudia de antemano con el contenido pre-grabado y así en los encuentros en vivo se fomenta un mayor aprendizaje colaborativo.
80 horas	Híbrido, a elegir entre: presencial, online en directo o diferido	Talleres de práctica y estudio de <i>asanas</i> y <i>vinyasas</i> .	<b>Los siguientes miércoles en horario de 18:30h a 21:00h:</b>  Miércoles 6, 13, 20, 27 de octubre 2021 Miércoles 3, 10, 17 y 24 de noviembre 2021 Miércoles 1 y 15 de diciembre 2021 Miércoles 12, 19 y 26 de enero 2022 Miércoles 2, 9, 10 y 23 de febrero 2022 Miércoles 2, 9, 16, 23 y 30 de marzo 2022 Miércoles 6, 20 y 27 de abril de 2022 Miércoles 4, 11, 18 y 25 de mayo de 2022 Miércoles 1, 8 y 15 de junio de 2022	La/el alumna/o puede elegir entre: 1) acudir presencialmente, 2) seguir el taller online en directo desde casa, 3) seguir el taller grabado en diferido.  Además, los talleres quedan grabados para poder seguirlos en diferido.
20 horas	Online en directo o diferido	Videoconferencias de Pedagogía, Anatomía e Historia	Sábado 9 de octubre de 2021, de 16:00h a 18:00h Sábado 20 de noviembre 2021, de 16:00h a 18:00h Sábado 8 de enero 2022, de 16:00h a 18:00h  <i>+2 domingos en mayo y junio, de 16:00h a 18:00h</i>	Las videoconferencias sirven para resolver dudas en directo y quedan grabadas para poder seguir las en diferido.
	Sólo online en directo (obligatorio asistir a un mínimo de 3 ensayos)	Ensayos de pedagogía	Sábado 5 de febrero 2022, de 16:00h a 19:00h Sábado 5 de marzo 2022, de 16:00h a 19:00h Sábado 26 de marzo 2022, de 16:00h a 19:00h Sábado 23 de abril de 2022, de 16:00h a 19:00h	Si el/la alumno/a no puede acudir al directo podrá coordinarse con un/a compañero/a para ensayar en otro horario dejando la grabación para que su tutor/a/formador/a les ofrezca feedback en diferido.
	Sólo online en directo (obligatorio)	Examen y ensayo final de pedagogía	Sábado 28 de mayo 2022, de 10:00h a 12:00h o de 16:00h a 18:00h	En caso de fuerza mayor justificable el/la alumno/a podrá entregar grabación de su examen y ensayo final.



# CALENDARIO DE ENCUENTROS EN VIVO

## Nivel 1 (200h) Mindfulness y Meditación

Modalidad **Online en directo/diferido (con retiro) - grupo único**

Horas	Formato de formación	Materia o área de la formación	Fechas y horarios (hora CET/CEST de Madrid, compatibles con el horario de mañanas para residentes en América Latina)	Alternativa a las fechas y horarios previstos
60 horas	Pre-grabado en Aula online	Práctica y estudio de orígenes de Mindfulness, Neurofisiología e Historia y Filosofía de la Meditación	Flexible, a cualquier hora, con el aula online.  Desde 1 de septiembre hasta el fin del curso, con opción a mantener acceso indefinido al aula online.	No son necesarias alternativas ya que al ser pre-grabado el/la alumno/a puede seguirlo a su ritmo.  Empleamos la metodología flipped-classroom: el/la alumno/a practica y estudia de antemano con el contenido pre-grabado y así en los encuentros en vivo se fomenta un mayor aprendizaje colaborativo.
60 horas	Online en directo o diferido	Talleres de Práctica y estudio	<b>Mindfulness</b> – los siguientes viernes de 17:00h a 19:30h: 8, 15, 22, 29 de octubre 2021; 5, 2, 19 y 26 de noviembre 2021 <b>Compasión</b> – los siguientes viernes de 17:00h a 19:30h: 14, 21 y 28 de enero 2022; 4, 11, 12 y 25 de febrero 2022; 4 de marzo 2022 <b>Meditación Clásica</b> – los siguientes viernes de 17:00h a 19:30h: 8, 22 y 29 de abril de 2022; 6, 13, 20 y 27 de mayo de 2022; 3 de junio de 2022	La/el alumna/o puede elegir entre: 1) acudir presencialmente, 2) seguir el taller online en directo desde casa, 3) seguir el taller grabado en diferido.  Además, los talleres quedan grabados para poder seguirlos en diferido.
25 horas	Online en directo o diferido	Videoconferencias de Historia y Neurofisiología	<b>4 domingos de 16:00h a 18:30h</b>	Las videoconferencias sirven para resolver dudas en directo y quedan grabadas para poder seguir las en diferido.
	Sólo online en directo (obligatorio asistir a un mínimo de 3 ensayos)	Ensayos de pedagogía	Viernes 10 y 17 de diciembre 2021, de 17:00h a 19:30h Viernes 11, 18 y 25 de marzo 2022, de 17:00h a 19:30h Viernes 10 de junio de 2022, de 17:00h a 19:30h	Si el/la alumno/a no puede acudir al directo podrá coordinarse con un/a compañero/a para ensayar en otro horario dejando la grabación para que su tutor/a/formador/a les ofrezca feedback en diferido.
55h	Presencial (obligatorio)	Examen y ensayo final de pedagogía	En el retiro	En caso de fuerza mayor justificable el/la alumno/a podrá entregar grabación de su examen y ensayo final.
		Retiro	<b>Del 17 al 22 de septiembre de 2022 en España (Cáceres)</b>  <b>Del 11 al 16 de abril de 2022 en México (Yucatán)</b>	En caso de no poder acudir a uno de los 2 retiros de la convocatoria se podrá completar los contenidos online y acudir a otro retiro del siguiente año abonando una tasa adicional.

\*Las fechas exactas del retiro pueden variar ligeramente, varios meses antes se confirmarán las fechas definitivas



## Precios

### Nivel 1 (200h) Doble Grado: Hatha Vinyasa Yoga + Mindfulness y Meditación

Modalidad **Online en directo/diferido (con retiro)**

Opción	Tasas del Curso Online	Tasas adicionales
1) Pago único anticipado	Pago único anticipado antes del inicio del curso: 3.750€	Para ambas opciones de pago el precio del alojamiento del Retiro, aproximadamente 300€-350€ para 5 noches en pensión completa.
2) Pago mensual a lo largo del curso	Matrícula 400€ antes del inicio del curso + 9 pagos de 390€ al mes	Es importante practicar durante el curso no solo en los talleres de la formación sino en clases semanales o con más videoclases grabadas: por eso durante el curso la/el alumna/o de formación tiene descuento del 17% al suscribirse a nuestra <a href="#">Videoteca con más de 200 videoclases grabadas</a> y a nuestras <a href="#">clases en vivo (online en directo y presenciales)</a> .