

formacion para  
profesores/practicantes

50H

# FORMACION VINYASA YOGA



Titulacion avalada  
por:  
vinyasa yoga estudio

**BY CHURRY TO**

---

## ¿Para que esta formación?

Esta formación es para profesores de yoga o practicantes de yoga, que quieran profundizar en vinyasa yoga en sus tres ramas , krama, power y ashtanga, profundizando sobre todo la alineación en su oparte energética y una filosofía adaptada a nuestros tiempos



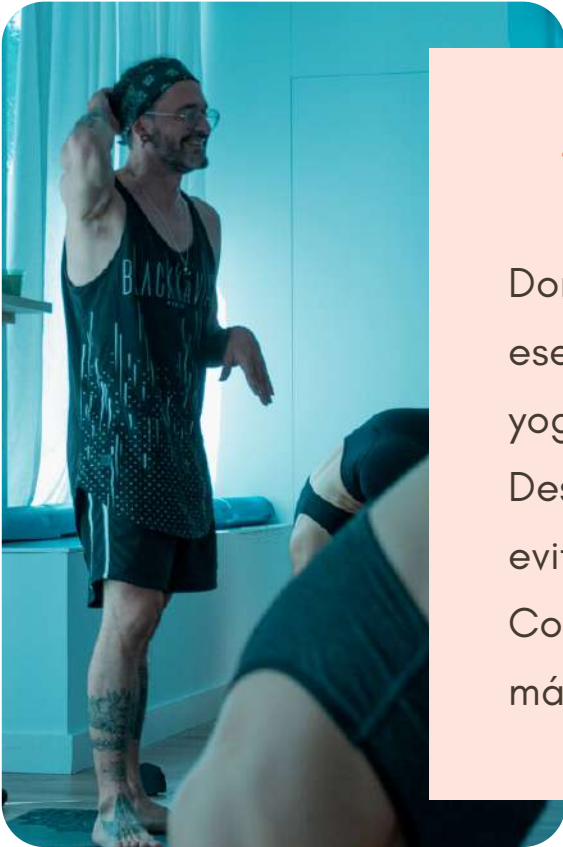
*Eugenio Tebar*

Tengo mas 12 años de experiencia y de 30 de practica.

Llegue al mundo del yoga a traves de mi practica budista y desde ese lado mas Bakti buscar otras practicas para estar mas sereno

Realizar un curso de Vinyasa Yoga para profesores de Yoga ofrece innumerables beneficios. En primer lugar, te permite profundizar en tus conocimientos y habilidades en una forma de Yoga dinámica y fluida. Aprenderás a estructurar secuencias de posturas, sincronizar la respiración y mejorar la alineación, brindando a tus estudiantes una experiencia más enriquecedora. Además, te dotará de herramientas para adaptar las clases a las necesidades individuales de tus alumnos, fomentando su crecimiento espiritual y físico. Este curso también ampliará tus oportunidades laborales, ya que la demanda de instructores de Vinyasa Yoga está en constante crecimiento. En resumen, te permitirá evolucionar como profesor y enriquecer la vida de tus estudiantes.

---



## *vinyasa yoga*

Domina las asanas con nuestro curso esencial. Aprende a realizar posturas de yoga de manera saludable y consciente. Descubre la alineación adecuada para evitar lesiones y optimizar tu bienestar. Conviértete en un practicante de yoga más fuerte y saludable.

## Beneficios de la formación

- **Desarrollo Personal:** Experimenta una transformación profunda a nivel físico y mental.
  - **Certificación:** Al completar la formación, recibirás un certificado reconocido .
  - **Comunidad:** Conecta con otros apasionados por el Vinyasa Yoga y forma parte de una comunidad en crecimiento.
  - **Requisitos Previos:**
  - Esta formación está abierta a practicantes de todos los niveles, pero se recomienda tener al menos [ 1 años] de practica en yoga.
-



## Que aprenderemos en esta formación.

1. Utilizar correctamente la respiración en las asanas (vinyasas)  
Tipos de pranayama y beneficios
2. Aprender alineación de una manera practica y la capacidad de poder auto ajustarse/tar en la practica
3. Entender la filosofia de una manera practica y holistica , para asi poder poder enseñarla y aplicarla en tu dia a dia

“En la danza fluida de la vida, Vinyasa Yoga se convierte en nuestra expresión, fusionando la respiración consciente con el movimiento elegante. Cada postura es una afirmación de nuestro poder interior, y cada transición es una oportunidad para fluir con gracia a través de los desafíos.

---

## El yoga es vivencial , enseña aquello que has interiorizado

- 4 El Arte de la secuenciación , quizás es la parte más difícil. Desde esta formación, aprenderemos a saber organizar tu clase y poder enseñarla de forma atractiva y terapéutica
5. Utilizar los Bhandas en tu práctica te ayudará a entender y luego saber comunicar a los alumnos, como proteger las articulaciones y llevar las asanas a un punto más energético
6. Apoderarnos de forma que llegue a los alumnos también es fundamental, mediante la voz saber expresar lo que queremos decir y poder redirigir la clase con las cosas que contemos, eligiendo un tema.





“Cada postura es una sinfonía de cuerpo y mente en armonía, una expresión cuidadosamente alineada que despierta la fuerza interna. La práctica se convierte en una danza consciente, donde cada alineación es una conexión con nuestra esencia.

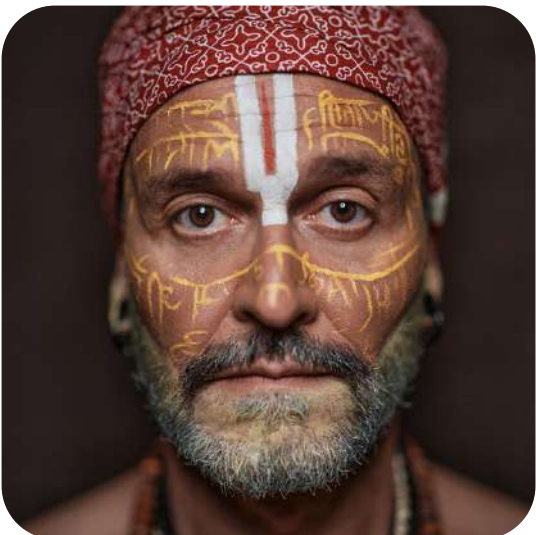
## Una diferentes ramas del yoga, sin salirnos de la esencia

"En la travesía transformadora de la formación de Vinyasa, Krama Yoga y Power Yoga, cada respiración se convierte en un capítulo de crecimiento. Krama Yoga, con su enfoque gradual, nos guía a través de la construcción de cimientos sólidos, enseñándonos que la paciencia es la esencia de la maestría. En el dinamismo del Vinyasa y el poder del Power Yoga, descubrimos la fuerza que reside en nuestra práctica. Cada asana es una lección, cada transición es una oportunidad para explorar nuestro potencial. En este viaje, nos formamos no solo como instructores, sino como guardianes de la conexión entre cuerpo, mente y espíritu.



## Mi Sankalpa ( intención )

"A los futuros profesores/ras , anticipando nuestro viaje juntos en el yoga, quiero expresar mi emoción y gratitud por la oportunidad de ser vuestro guía. Espero ansiosamente compartir la magia de la práctica y el crecimiento mutuo. Estoy comprometido a crear un espacio donde florezcan el bienestar y la autenticidad. Gracias por considerar unirse a esta comunidad de exploración y descubrimiento. Espero con entusiasmo dar la bienvenida a cada uno de ustedes en el tapete. Namaste."



Vinyass Yoga Estudio

C/ Del Oso 17

Madrid

[www.vinyasa-yoga.es](http://www.vinyasa-yoga.es)

*Thank you!*

---