



YTTC 200h
ESTUDIOS
YÓGUICOS
VINYASA YOGA



CONTENIDOS

A quién está dirigida esta formación 03

¿Qué aprenderás? 04

Temario de la formación 05

Fechas de la formación 07

Maestros de la formación 09

Requisitos y reserva de plaza 11





A QUIÉN VA DIRIGIDA ESTA FORMACIÓN

Para todas aquellas personas que tengan una práctica comprometida y el interés de formarse como Maestros de Yoga.

También para aquellos que deseen un espacio de transformación personal y profundizar en el arte y la ciencia del Yoga.



¿QUÉ APRENDERÁS?



Filosofía del yoga

Durante la formación aprenderás las bases de la filosofía del yoga, la cual sustenta la práctica de asanas, con el fin de darle un entendimiento y sentido más profundo al Yoga. Dichas bases te servirán como herramienta o guía, para generar un cambio interno siempre y cuando las apliques en tu vida diaria.



Integración y enseñanza

Aprenderás el alineamiento refinado de las posturas, ejercicios de respiración, anatomía, ajustes, elaboración de una clase de yoga, mantras, meditación y una secuencia completa de yoga diseñada por Akenara, que te dará los principios y cimientos para aplicarlos a la enseñanza del yoga.



TEMARIO DE LA FORMACIÓN (I)

1

Historia y filosofía del yoga

2

Sendas del yoga

3

Karma y karma yoga

4

Concepto hindú del ser humano

5

Tantra

6

Raja yoga de Patanjali

7

Evolución del yoga

Contemporáneo

8

Anatomía energética

Entendimiento de los chakras y nadis

9

Control de la respiración

Pranayama

10

Teoría y práctica del Vinyasa

11

Anatomía humana

12

Meditación



TEMARIO DE LA FORMACIÓN (II)

13

Mantras

14

Ayurveda

15

Hatha Yoga

Posturas, respiración,
llaves energéticas y
gestos psíquicos

16

Vinyasa

17

Posturas

Alineación,
modificaciones y
ajustes

18

**Metodología de
las inversiones**

19

**Estructura de
una clase**

Principios de la
secuenciación

20

**Enseñanza
del yoga**

Herramientas prácticas
y retroalimentación

21

**Ética del
maestro.**

22

Yoga nidra

El sueño
consciente

23

**Estilo
de vida**

24

**Secuencia
creada por
Akenara**



FECHAS DE LA FORMACIÓN



MÓDULO 1
7, 8 y 9 Feb
Akenara + Lluvia
Yoga Sutras



MÓDULO 2
14, 15 y 16 Feb
Akenara



MÓDULO 3
14, 15 y 16 Marzo
Marta + Jennifer Gómez
Anatomía



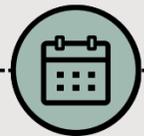
MÓDULO 4
4, 5 y 6 Abril
Marta + Jennifer Gómez
Anatomía



MÓDULO 5
9, 10 y 11 Mayo
Marta + Patricia García
y Antonio Reyes
Mantras



FECHAS DE LA FORMACIÓN



MÓDULO 6

30, 31 Mayo y 1 Junio
Akenara + Decislava
Mitología y Deidades



MÓDULO 7

13, 14 y 15 Junio
Akenara + Jana
Ayurveda



MÓDULO 8

20, 21 y 22 Junio
Akenara +
Marta Loscertales



QUIÉNES SOMOS



MARTA LOSCERTALES

@martaloscertales

*Un buen maestro es
aquel que es alumno
para toda la vida*

Profesora de yoga con más de 12 años de experiencia, E-RYT certificada por Yoga Alliance especializada en Vinyasa y Rocket. Se ha formado en México y Estados Unidos, acumulando más de 1000 horas de formación y continúa su aprendizaje. Ha estudiado con maestros reconocidos como Action Hiro, Peter Sansoon, Luke Jordan y Baptiste Marceau, quienes fueron alumnos directos de Pattabhi Jois. También ha recibido formación de David Kyle y Akenara Yoga.



AKENARA

@akenarayoga

*Vive, respira y ama el
yoga como un estilo
de vida*

Se certificó en 2008 y vivió más de 2 años en India como Sannyasin bajo las enseñanzas de Paramahansa Swami Niranjananda Saraswati. Fundó la escuela Yoga Luz en Ciudad de México y creó el sistema Akenara Yoga, basado en Vinyasa Yoga. Desde 2015, ha graduado a más de 200 estudiantes en programas de formación de maestros de 200 hrs y otros módulos avanzados. Su enfoque integra cuerpo y espíritu, promoviendo el desarrollo espiritual a través de las asanas y la filosofía yóguica.



OTROS MAESTROS INVITADOS



Lluvia Ramya
@ramya_lluvia
Yoga Sutras



**Patricia García y
Antonio Reyes**
@yinmantra
Mantras



Decislava Dudeva
@decideva
Mitología y Deidades



Jennifer Gómez
@fellingyogaosuna
Anatomía



Jana Doss
@janayogaworld
Ayurveda



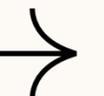
UBICACIÓN

El Puerto de Santa María, Cádiz
The Light House Shala



REQUISITOS

- Mínimo un año y medio de práctica constante
- Asistencia mínima a 7 de los 8 módulos
- La formación consta de 8 módulos presenciales en las fechas y horarios señalados. Para completar las horas del curso se deberán realizar 30 clases en línea (por zoom) con Akenara a partir del 17 de febrero 2025, mes de inicio hasta el 28 de mayo 2025 con el fin de cubrir la totalidad de las clases. En dichas clases se practicarán las secuencias que se estudiarán durante la formación.



CÓMO RESERVAR TU PLAZA

El precio total de la formación es de 1850€

Para hacer la reserva tendrás que hacer un primer pago de 850€ antes del 1 de noviembre

**Si te inscribes antes del 1 de noviembre podrás aprovechar la oferta Early Bird y acceder por 1650€*



Las plazas de esta formación son limitadas

¿Tienes alguna pregunta?
Estamos a tu disposición

Esta formación está
certificada por:

