

Este curso de formación de profesores de yoga multiestilo de 200 horas (registrado en Yoga Alliance), es un curso de 21 días que se centra en el yoga tradicional y en muchas variaciones diferentes: Hatha, Ashtanga, Vinyasa, Aéreo y Restaurativo, entre otros. El curso está diseñado para prepararte para crear tus propias secuencias y enseñar yoga de forma segura a otros.

200 Hrs. YTTC

FECHAS

1 - 21 ABRIL 2022 & 2023

RESERVA

[Click acá para
reservar](#)

REDES SOCIALES



anaahatyog



Anaahat Yog

Es tiempo de escalar tu Práctica



Contenido



- ✓ Ashtanga Yoga
- ✓ Vinyasa Yoga
- ✓ Hatha Yoga
- ✓ Yoga Restorativo
- ✓ Anatomía
- ✓ Alineación postural
- ✓ Modificaciones/Utilidad
- ✓ Ajuste de posturas
- ✓ Pranayama / Respiración
- ✓ Meditación
- ✓ Mantra
- ✓ Mudras
- ✓ Shatkarma
- ✓ Ayurveda
- ✓ Kirtan/ Cantos devocionales
- ✓ Ceremonia del fuego
- ✓ Patanjali Yogsutras
- ✓ Secuenciación de clases
- ✓ Metodología de enseñanza



Highlights del curso

- ✓ Asanas y alineación
- ✓ Análisis anatómico
- ✓ Mudra, Mantra & Kriyas
- ✓ Meditación & Pranayama
- ✓ Ashtanga, Vinyasa & Hatha
- ✓ Caminata natural/visita cascada



ASANA ALINEACIÓN

Aprender los conceptos clave de la alineación del cuerpo en cada postura que realices. Conocer también las modificaciones para el cuerpo con condiciones particulares.



ANATOMÍA & FISIOLÓGÍA

Conocer la anatomía humana en relación con la realización de Asana hace que la práctica siempre sea segura y beneficiosa al máximo.



PRANAYAMA & MEDITACIÓN

¿Cuántas veces al día piensas en tu respiración (la fuerza vital)? Aprendiendo sobre Prana para equilibrarlo.



FILOSOFÍA YOGA

Conoce todo sobre lo que es Yog: Origen, historia y cómo se aplica en nuestro día a día.



Actividades

- ✓ Rafting
- ✓ Visita a cascadas
- ✓ Trekking
- ✓ Visita al amanecer
- ✓ Ritual en el Ganges



Hospedaje & Comidas

- ✓ Habitación doble privada
- ✓ Habitación doble compartida
- ✓ Limpieza e higienización
- ✓ Ducha fría & caliente
- ✓ Dispensario agua caliente
- ✓ WIFI 24x7
- ✓ Limpieza de habitaciones
- ✓ Seguridad

visita la web para mas detalles
[Click aquí](#)





Nahila Hernandez

Nahila Hernández es una facilitadora en el desarrollo de nuevas capacidades y habilidades prácticas, que transforman positivamente la vida de sus coaches. De origen cubano, nacionalizada mexicana y residente en Chile desde 2012, Nahila es la creadora de “YOGA PARA OCCIDENTALES”, una forma aterrizada y de utilidad para quienes no nacieron con la cultura yóguica.

Atleta desde pequeña, madre de 2 mujeres jóvenes y eterna viajera. Nahila ha dedicado muchos años al trabajo profundo desde la conducta humana y la permanente búsqueda de ésta, de la felicidad y el éxito.

Una vida llena de potentes experiencias; tras migrar sola a los 18 años de Cuba a México, vivir y trabajar en diferentes países. Los últimos 25 años se ha desarrollado en el mundo de los negocios, los deportes, el wellness, entre otros. Su camino ha estado lleno de aventuras, logros, fracasos, riesgos y satisfacción.

Nahila ha sido embajadora World Vision por más de 10 años, ayudando al patrocinio de niños de escasos recursos de Latinoamérica.

Certificada Profesora de Yoga homologado por Yoga Alliance
Master en Coaching, Balance Emocional y Mindfulness
Máster en Nutrición y Dietética
Especialista en Coaching PNL y Liderazgo de Equipo
MBA

Postgrados en Marketing Estratégico, Logística y Pensamiento Sistémico
Certificada Coach Trail Running, Kick Boxing y Nutrición Deportiva.

Autora del libro "Después de la distancia"

Récord Guinness: “Fastest time to run an ultramarathon distance on each continent”

Reconocida conferencista y consultora (más de 200 intervenciones en 9 países)

Reconocida deportista extrema de carreras de larga distancia (Ultramaratón)

Consultora de negocios y life Coach.



Acharya Prem

Prem es un Ācārya internacional con sede en la ciudad santa de Rishikesh, India. Nacido en una familia india tradicional, Ācārya Prem lleva la sencillez en la sangre. Se introdujo por primera vez en el yoga a principios de su juventud. Después de graduarse de la universidad, tuvo muchas oportunidades de trabajar en su campo, pero no pudo encontrar la profunda satisfacción que buscaba.

Se dispuso a responder a estas preguntas saliendo de casa, dirigiéndose a la ciudad santa de Haridwar, donde conoció a su Guru Ācārya Pradyumnaji de Patañjali Yogpeeth. Ācārya Prem comenzó sus estudios poco después en Samskrtam, Hatha Yog y meditación en Patañjali Yogpeeth bajo la guía de su Guru Ācārya Pradyumnaji y Swami Ramdev. Su misión es compartir este conocimiento con todos los que deseen aprender yoga tradicional desde sus raíces antiguas. Ayudar a las personas a crear un estilo de vida saludable mediante la adquisición de un nivel más profundo de conciencia física y mental a lo largo de su viaje, le da la satisfacción que se había propuesto encontrar tantos años antes.

El campo único de maestría de Ācārya Prem incluye el canon de yoga de Patañjali Yoga-Sūtra, Panini Ashtadyay y Bhagavad Gītā tanto en Samskrtam como en inglés. Su naturaleza intuitiva, orientación, atención a las necesidades de sus alumnos y limitaciones percibidas no tiene paralelo. La enseñanza de Ācārya Prem no sólo se enfoca en las asanas y su dominio, sino que también brinda a los estudiantes una comprensión profunda de la anatomía y la vida yóguica. Ācārya Prem también es el fundador de UJJWAL SANSTHANAM (una fundación benéfica que trabaja para la educación y la mejora de los niños desfavorecidos).

Precios & Paquetes

Bronce

850 Euros

- Entrenamiento Virtual
- Certificado 200 Hrs Yoga Alliance
- Clases en vivo
- Atención personalizada

[Reserva aquí](#)

Plata

2499 Euros

- 20 Noches en habitación doble
- 3 Comidas al día
- Traslado aeropuerto
- Materiales de estudio
- Yoga mat, Bolso & T-Shirt
- Certificado 200 Hrs Yoga Alliance
- Rafting en río
- Visita a cascadas
- Trekking
- Visita al amanecer
- Rituales en el Ganges

[Reserva aquí](#)

Oro

3999 Euros

- 20 Noches en habitación privada
- 3 Comidas al día
- Traslado aeropuerto
- Material de estudio
- Yoga mat, Bolso & T-shirt
- Certificado 200 Hrs Yoga Alliance
- Rafting en río
- Visita a cascadas
- Trekking
- Visita al amanecer
- Rituales en el Ganges

[Reserva aquí](#)