



Yin Yang

200 horas de Formación de Profesores de Yoga



Tu cuerpo existe en el pasado y tu mente en el futuro. En el yoga, se unen en el presente.

- B.K.S. Iyengar

¡Bienvenido!

¡Felicidades por considerar la Formación de Profesores de Yin Yang Yoga conmigo! Como dicen, todo camino comienza con un paso, y leer esta guía podría ser el siguiente paso en tu camino del yoga: un viaje más profundo hacia tu cuerpo, mente y espíritu. ¿Estás listo para una experiencia mágica de indagación y superación personal a través del yoga y la meditación? ¿Te gustaría comprender la filosofía YIN-YANG para equilibrar tu vida? ¿Te interesa descubrir y profundizar en la práctica del trabajo energético y un camino de sanación con Yin Yang Yoga?

En esta guía, te explicaré con más detalle la práctica del Yin-Yang Yoga y descubrirás qué puedes esperar de este curso. Te ayudaré a decidir si esta Formación de Profesores de Yin-Yang Yoga es para ti. Dondequiera que elijas realizar tu formación, te deseo mucho éxito en tu práctica y te animo a seguir compartiendo tu pasión dondequiera que vayas.

Atentamente,

Victoria Lovera

Profesor Power Vinyasa & Yin Yoga



Certificación Internacional de Yoga

¿Qué son las Certificaciones Internacionales de Yoga de 200 Horas?

La Certificación Internacional de Yoga de 200 Horas es el primer paso para convertirte en instructor de yoga. Es un programa que te proporciona todos los conocimientos y habilidades para enseñar yoga con confianza. Esta certificación es reconocida mundialmente, por lo que puedes enseñar yoga en cualquier lugar.

¿Por qué la Certificación Internacional de Yoga?

Oportunidades de enseñanza globales:

La Certificación Internacional de Yoga te permite enseñar yoga en cualquier parte del mundo. Ya sea en estudios locales, retiros internacionales o en línea, esta credencial te abre las puertas para conectar con estudiantes de diferentes culturas y compartir la magia del yoga.

Transformación personal:

Esta certificación no se trata solo de aprender a enseñar; es un viaje de autodescubrimiento. Comprenderás mejor la filosofía del yoga, perfeccionarás tu práctica personal, mejorarás tus habilidades de mindfulness y alcanzarás nuevos niveles de crecimiento personal.

Credibilidad y reconocimiento:

Los programas certificados por organizaciones como Yoga Alliance te garantizan el cumplimiento de estándares globales y una educación de yoga de calidad. Este reconocimiento te da credibilidad ante estudiantes y empleadores, y te consolida como profesor de yoga profesional.

Desarrollo integral de habilidades:

Aprenderás a diseñar y dirigir clases de yoga para todos los niveles. Desde la alineación y los ajustes hasta el pranayama y la meditación, la certificación te proporciona las habilidades para ser un profesor versátil y eficaz.

Construir una red global:

Unirse a un programa certificado te conecta con una comunidad de practicantes, instructores y aspirantes a profesores de yoga con ideas afines. Esta comunidad es una fuente de apoyo, colaboración e inspiración para tu trayectoria docente.



Formación de profesores de yoga

¿Qué es una Formación de Profesor de Yoga?

La Formación de Profesores de Yoga (YTT) es mucho más que aprender posturas de yoga. Es un viaje increíble que profundiza en todo lo que es el yoga: posturas, técnicas de respiración, meditación y la filosofía que lo sustenta. ¿Sabías que más del 80 % de los profesores de yoga certificados están registrados en Yoga Alliance? ¡Así de grande y reconocido es el YTT!

Entonces, ¿por qué la gente hace YTT?

- Adquirir las habilidades y la confianza para enseñar yoga profesionalmente.
- Profundizar su comprensión de los beneficios físicos, mentales y espirituales del yoga.
- Ya sea que quieras enseñar o simplemente crecer en tu propia práctica de yoga, ¡YTT te cambiará la vida!



Formación de profesores de yoga

¿Quién puede realizar la Formación de Profesor de Yoga?

Accesibilidad para todos los niveles.

La Formación de Instructor de Yoga es para cualquier persona que ame el yoga y quiera aprender, sin importar en qué etapa de su trayectoria se encuentre. ¿Y lo mejor? Está abierta a todos los niveles:

- Principiantes: Incluso si no tienes ninguna experiencia enseñando, una formación de yoga te ayudará a aprender y saber más sobre el tema.
- Practicantes de nivel intermedio: si has estado practicando yoga durante un tiempo y quieres perfeccionar tus habilidades, YTT es el paso que debes dar.
- Practicantes avanzados: este programa es perfecto para cualquier persona que quiera mejorar sus habilidades o enseñar yoga profesionalmente.

Aunque no se requiere experiencia previa en yoga, puede resultar útil tener algunos conocimientos básicos sobre posturas y conceptos de yoga.



¿Por qué unirse a la formación de profesores de yoga?

Esto no es solo para aspirantes a profesores de yoga. Realizar cualquiera de los programas de formación de profesores de yoga es fantástico, incluso si:

- Quiero crecer personalmente y explorar la atención plena.
- Me encanta el yoga y quiero aprender sobre filosofía, anatomía y beneficios.

Plan de estudios

¿Qué incluye el plan de estudios de formación de profesores de yoga?

Este programa YTT está diseñado para ayudarte a crecer en tu práctica y sentirte listo para compartir yoga con otros.

1. Práctica física (Asanas) Aprenderás:

- Cómo hacer posturas de yoga correctamente, incluidos ajustes y modificaciones.
- Cómo estas asanas benefician tu cuerpo y mente.
- Cómo adaptar poses para diferentes niveles y tipos de cuerpo.

2. Anatomía y fisiología Aprenderás:

- Cómo funciona el cuerpo y cómo el yoga afecta a los músculos, articulaciones y órganos.
- Cómo evitar lesiones y practicar con seguridad.
- Cómo se conectan la respiración, el movimiento y la salud general.

3. Filosofía y estilo de vida:

- Origen del yoga, definiciones de yoga, caminos tradicionales del yoga
- Aprenda las ocho ramas del yoga, incluidas las prácticas éticas y de atención plena.
- Filosofía Yin & Yang
- Vive el yoga como una forma de vida con equilibrio y paz.

4. Pranayama y meditación:

- Domina técnicas de respiración como Nadi Shodhana y Kapalabhati.
- Medita para mejorar la concentración y reducir el estrés.
- Aprenda cómo el trabajo de respiración complementa las posturas de yoga.

5. Habilidades y metodología docente :

- Siéntete seguro de dirigir clases de yoga.
- Sepa cómo crear secuencias y clases de forma segura.
- Aprenda a comunicarse, a realizar ajustes y a hacer que todos se sientan bienvenidos.

6. Prácticas :

- Practique la enseñanza y conducción de una clase de YIN y VINYASA.
- Reciba retroalimentación para mejorar su estilo de enseñanza.
- Practique con sus compañeros para desarrollar confianza.



Estructura del programa

¿Cómo se estructura la formación del profesorado de yoga?

Los programas de Formación de Profesores de Yoga (YTT) están diseñados para adaptarse a diferentes estilos de vida, ya sea que prefieras la experiencia práctica de la formación presencial o la flexibilidad del aprendizaje en línea. Profundicemos en ello:

Capacitación en persona

- Experiencia Inmersiva: Pasa tus días en estudios de yoga, retiros o centros de formación, totalmente concentrado en tu práctica y estudios.
- Horarios flexibles: Algunos programas son súper intensivos, todo el día durante algunas semanas, otros a tiempo parcial durante meses para adaptarse a tu rutina.
- Conexiones cara a cara: Trabajarás en estrecha colaboración con instructores y compañeros de formación, aprenderás de forma práctica y desarrollarás un fuerte sentido de comunidad.

Formación en línea

- Cómodo y flexible: este modo de entrenamiento te permite aprender a tu propio ritmo y es perfecto si estás haciendo malabarismos con el trabajo, la familia u otros compromisos.
- Clases en vivo y grabadas: Únete a sesiones en vivo para interactuar con profesores o ponerte al día con lecciones grabadas cuando quieras.
- Estudia desde cualquier lugar: no necesitas viajar: puedes estudiar desde casa mientras te conectas con personas de todo el mundo.
- Muchos recursos: tendrás acceso a videos, manuales, foros y más para facilitar el aprendizaje.



Estructura del programa

¿Cómo es un día en YTT?

Un día típico como aprendiz en los programas YTT es así:

- Práctica : Comience el día con posturas de yoga, pranayama y meditación.
- Sesiones de aprendizaje: Estudie la filosofía del yoga, la anatomía y los métodos de enseñanza.
- Discusiones en grupo: comparte tus ideas con otros participantes.
- Sesiones en grupo : Practica la enseñanza, técnicas y reflexiona sobre lo aprendido.



Evaluaciones y prácticas

Tareas y exámenes: para poner a prueba la teoría del yoga.

Práctica docente: Dirige clases, recibe feedback y conviértete en profesor de yoga.

Ya sea que elijas formación presencial o en línea, YTT está diseñado para brindarte las habilidades y la confianza necesarias para enseñar yoga y crecer como persona. ¡Es un camino que se adapta a tu vida y te ayuda a alcanzar tus metas!

Proceso de dar un título

¿Cómo funciona la certificación?

Certificarse en yoga es una excelente manera de reconocer todo el esfuerzo que has dedicado a tu formación. Aquí te explicamos cómo:

1. Completar una Formación Certificada de Profesor de Yoga (YTT)

Necesitarás inscribirte en un programa certificado por Yoga Alliance, como el curso de formación de profesores de yoga de 200 horas. También te resultará muy útil inscribirte en una escuela de yoga registrada, como Tapas Yoga. Los programas de formación abarcan desde posturas y anatomía hasta técnicas de respiración y filosofía. La buena noticia es que puedes elegir entre formación presencial, en línea o un modelo híbrido que se adapte a tu estilo de vida.

2. Cumplir con los requisitos de graduación

Para obtener la certificación, necesitarás:

- Completar todas las horas de capacitación requeridas (200, 300 o 500).
- Terminar tareas, exámenes y cualquier evaluación práctica.
- Participa en sesiones prácticas relacionadas con el yoga para demostrar lo que has aprendido.

3. Obtenga su certificado

Una vez que hayas completado todos los requisitos, recibirás tu certificado. No es solo un documento: es la prueba de que has adquirido una comprensión más profunda del yoga y has completado un programa de alto nivel.

4. Opcional: Regístrate en Yoga Alliance

Si tu formación está certificada por Yoga Alliance, puedes registrarte con ellos para obtener mayor credibilidad y reconocimiento global.

Con ese certificado en la mano, ya puedes dar el salto al mundo como profesor de yoga y empezar a compartir tu pasión. ¡Es una gran sensación saber que puedes inspirar a otros mientras haces algo que te apasiona!



Después del curso

¿Qué sucede después de completar la formación de profesor de yoga?

Completar tu Formación de Profesor de Yoga (PTY) es un logro emocionante que te abre un mundo de posibilidades. Esto es lo que puedes hacer a continuación:

Explorando nuevas oportunidades

- Enseñanza en el estudio: puedes comenzar a enseñar en estudios de yoga, gimnasios o retiros de bienestar.
- Clases privadas: crea sesiones de yoga individuales que se adapten a las necesidades individuales.
- Plataformas en línea: dado que el yoga en línea se está volviendo tan popular, puedes enseñar en plataformas como YouTube o en tu propio estudio virtual.

Continuando tu educación

- Certificaciones avanzadas: lleva tu práctica al siguiente nivel con programas de formación de profesores de yoga de 300 horas o de 500 horas.
- Cursos especializados: Profundice en áreas como la terapia de yoga prenatal o restaurativa para obtener más profundidad en estilos específicos.

Encontrar tu estilo único

- Puedes enseñar yoga a grupos específicos, como personas mayores, deportistas o niños.
- Desarrolla un estilo de enseñanza que refleje tus intereses y fortalezas para que tus clases sean exclusivamente tuyas.

Tu viaje de yoga no termina con YTT: ¡es solo el comienzo de muchos caminos!





"El yoga me inspiró a ser yo misma".

Namasté
Victoria

