

## Tutorías

En cada curso se incluyen tutorías grupales, a petición del alumnado, en horario a convenir. Su objetivo es la profundización en âsana, práctica personal y pedagogía. Son de carácter voluntario.

## Titulaciones y Diplomas

La Formación de Instructor/a de Yoga, Nivel I - 200h, está certificada por la Eiy (Escuela Internacional de Yoga); registrada en la YA (Yoga Alliance); avalada por la EYF (European Yoga Federation) y FEDEFY (Federación Española de Entidades Formadoras de Yoga).

Los diplomas de la Eiy tienen el prestigio de una formación de primer nivel y están reconocidos en todo el mundo.

## Proyectos Humanitarios

El 4% del importe de las matrículas está destinado a PROYECTOS HUMANITARIOS.

## ATENCIÓN

Ante una situación de estado de alarma, similar a la padecida durante el COVID19, decretada por los gobiernos y organismos competentes, y ajena a la Eiy, los módulos de formación previstos y afectados por la misma, pasarán a realizarse en modalidad Online, sin que implique un cambio en el precio del curso, ni un detrimento en la calidad de los contenidos



### EL MEJOR ITINERARIO FORMATIVO

MODALIDADES: PRESENCIAL - ONLINE - RESIDENCIAL

NIVEL I - 200h INSTRUCTOR/A    NIVEL II - 200h PROFESOR/A    NIVEL III - 100h TEACHING YOGA



La Formación de Yoga en la Eiy: un gran viaje de transformación



[www.escueladeyoga.com](http://www.escueladeyoga.com)  
[www.escueladeyogaonline.com](http://www.escueladeyogaonline.com)  
[www.clasesdeyogaonline.com](http://www.clasesdeyogaonline.com)

MADRID    BARCELONA  
ELCHE    SANTIAGO  
JEREZ    MALLORCA

91 416 68 81  
648 078 824 info@  
escueladeyoga.com

# FORMACIÓN DE PROFESORES/AS DE YOGA NIVEL I - 200h



Escuela Internacional de Yoga



Ser Profesor/a de Yoga,  
un gran viaje de transformación

## BIENVENIDO/A A LA ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA

*Te agradecemos el interés mostrado en nuestros cursos de formación. Esperamos poder responder a tus objetivos y acompañarte en este maravilloso camino del YOGA.*

*Deseamos de todo corazón, que éste sea para ti el inicio de un camino lleno de satisfacciones y éxitos que permita la realización de tus potenciales y tu crecimiento a todos los niveles.*

*Estamos a tu disposición para apoyarte y animarte en este curso que vas a emprender.*

*Felicidades Namasté*

*Mayte Criado (Madâlasâ). Directora EIY*



### Desarrollo del Curso

La Escuela Internacional de Yoga es una institución privada de referencia en Europa que ofrece un excelente programa para la formación de Instructores/as y Profesores/as de Yoga. Como Escuela de Yoga, uno de sus objetivos prioritarios es el apoyo incondicional al proceso gradual y transformador del/la alumno/a, así como la integración, en su vida y su desarrollo, del Yoga.

Las clases son dirigidas por formadores/as de probada experiencia en las materias que imparten.

El Programa Formativo de la EIY consta de 500 horas y tres niveles. El curso "INSTRUCTOR/A DE YOGA" Nivel I, prevé evaluaciones continuas y finales así como la elaboración de trabajos y lecturas. Para la obtención del Diploma de "INSTRUCTOR/A DE YOGA 200 horas" Nivel I debe haber obtenido la suficiencia en su preparación pedagógica y práctica.

Una vez finalizado el curso de Nivel I el/la alumno/a puede continuar con el Nivel II "PROFESOR/A DE YOGA" y acceder a los Cursos de Especialización.

### Objetivo del Curso de Nivel I

El objetivo del programa de Instructor/a de Yoga es ofrecer al/la alumno/a una enseñanza básica tanto a nivel práctico como teórico, formándole en las técnicas de âsana y prânayâma; anatomía y pedagogía así como la filosofía que engloba la práctica de Yoga. Es decir, todo el contenido que le permita impartir adecuadamente una clase de Yoga y lo forme en las áreas que ofrecen una profundización consciente en el camino del Yoga.

Además, este curso supone un importante crecimiento integral. Aporta las condiciones necesarias para acometer un gran paso en el propio camino de evolución. Ofrece las bases y principios del Yoga para una vida de Paz y Armonía. La metodología consiste en buscar siempre la simplicidad, la sinceridad, la honestidad, la vivencia directa y el AMOR.

### Modalidades Presencial y Online

El curso Instructor/a de Yoga Nivel I puede realizarse en Modalidad Presencial y Online.

Ambas modalidades comparten duración, profesorado, programa y titulación. La plataforma Online esta especialmente diseñada para el fácil manejo y la disponibilidad constante. Ofrece una formación de alto nivel desde cualquier lugar del mundo.

## PROGRAMA DE NIVEL I - 200h - INSTRUCTOR/A YOGA

### ÂSANA

Una clase completa de Yoga  
La Serie de Rishikesh  
Surya Namaskar  
Las Posturas Madre  
Beneficios y Contraindicaciones  
Series Free Style  
La técnica: fundamentos

### PRÂNÂYÂMA

Conceptos Generales  
Técnicas de Respiración  
Prânâyâmas básicos  
Shatkarma

### PSICOLOGÍA

Consciencia  
Autoindagación  
Escucha sanadora  
El proceso transformador

### ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA

La Vida  
Sistema Respiratorio  
Sistema Óseo y Muscular  
Sistema Digestivo  
Sistema Circulatorio  
La Pelvis  
Miembros Inferiores

### FILOSOFÍA E HISTORIA

Fundamentos Culturales  
Historia del Yoga  
Sendas del Yoga:  
Karma Yoga - Bhakti Yoga  
Raja Yoga - Jñana Yoga  
Hatha Yoga - Nada Yoga

Grandes Maestros  
Filosofía Samkhya

Yoga Sutra de Patânjali  
Estudio del Bhagavad Gita

### PEDAGOGÍA

Metodología de una clase  
Voz, impostación y ritmo  
Lenguaje  
Instrucciones para enseñar  
Correcciones básicas  
Ajustes básicos  
Niveles  
Aspectos Formativos  
El acompañamiento

### MEDITACIÓN

Pratyahara y Dhârana  
La Atención Plena  
Âsanas de Meditación

### ENCUENTROS DE MEDITACIÓN ONLINE

### CHARLAS FORMATIVAS ONLINE



### Módulo Intensivo: Retiro Residencial / METO

El curso contempla un Módulo Intensivo, de carácter OBLIGATORIO, que forma parte del PROGRAMA COMPLETO del curso. Hay dos opciones para realizar el MÓDULO INTENSIVO:

**RETIRO RESIDENCIAL.** Su objetivo es la profundización en diversos contenidos, la convivencia y la vivencia humana y espiritual.

**Módulo Especial Tutorizado OnLine (METO).** Es la versión Online del Retiro Residencial. Dura entre 10 y 15 días. Incluye conexiones por streaming con el Retiro, videoconferencias y tutorías durante los días posteriores al mismo

### Práctica Personal

Con el objetivo de ofrecer un seguimiento de la práctica personal, el/la alumno/a está obligado/a a asistir al menos a una clase semanal en la sede de la Escuela, para ello contará con tarifas especiales. Si no le fuera posible, deberá inscribirse a las clases que la Escuela ofrece OnLine en la web: [www.clasesdeyogaonline.com](http://www.clasesdeyogaonline.com).

Más información de los cursos de Formación de Profesores/as de Yoga de la EIY en:

[www.escueladeyoga.com](http://www.escueladeyoga.com)

[www.escueladeyogaonline.com](http://www.escueladeyogaonline.com)