



# Curso de Formación Especialización en Vinyasa Yoga

---

100 Horas  
Curso 2024 - 2025

---



BAUBOYoga



## Curso de Formación 100 h

Este **Programa de Especialización** es una **profunda inmersión en la práctica del Vinyasa**, explorando desde sus raíces hasta su evolución y las tendencias actuales. El programa brinda una visión integral de los estilos contemporáneos que han surgido a partir del Yoga en su forma dinámica.

Es una **oportunidad perfecta para adquirir las herramientas necesarias para enseñar Vinyasa a personas de todos los niveles** y con diversas experiencias en la práctica. Además, se **profundiza en Filosofía, Pranayama y Meditación, proporcionando un enfoque completo y enriquecedor.**



## ¿A quién está dirigido este curso?

Está **diseñado para profesorado en Yoga con certificaciones específicas de cualquier escuela o centro de formación, profesionales dedicados al trabajo corporal y a cualquier practicante de Yoga que tenga un conocimiento sólido** de las posturas y una experiencia mínima en la práctica.

Es ideal para aquellos practicantes **que deseen llevar su práctica a otro nivel, aplicando a Vinyasa Yoga aspectos como la Filosofía, Pranayama y Meditación**, entre otros temas esenciales.



## Opciones Formativas

### Formaciones Personalizadas y Profundas

En Baubo Yoga, te ofrecemos un camino formativo en Yoga que se adapta a tus necesidades y ritmo de vida, sin sacrificar la calidad y profundidad de la enseñanza.

### Presencial

Sumérgete en la experiencia completa, disfrutando del contacto directo con nuestras profes y la comunidad en nuestras instalaciones.

### Online

Diseñado para tu comodidad y flexibilidad, con un enfoque clave: al menos el 50% de la formación requiere tu participación en tiempo real. Esta asistencia obligatoria en directo garantiza una experiencia interactiva y enriquecedora. Además, tendrás acceso a todas las clases grabadas y a una extensa biblioteca de recursos.

### Híbrido

Integra lo mejor de ambos mundos, eligiendo entre sesiones presenciales y online según tu preferencia y disponibilidad. Cada modalidad está cuidadosamente diseñada para asegurar una formación exhaustiva y de alta calidad, preparando un profesorado competente y confiado.

Creemos que cada viaje en el Yoga es tan único como tú. Por eso, estamos comprometidas en encontrar la forma más adecuada para que te unas a nuestras formaciones de profesorado. Si tienes circunstancias particulares o necesidades específicas, querremos escucharte.

### Contáctanos con Tu Historia

Comparte tu situación particular. Ya sea que tengas limitaciones de tiempo, desafíos geográficos, o cualquier otra consideración, estamos aquí para escuchar y trabajar juntos en buscar la mejor solución para ti. Nuestro objetivo es facilitar tu acceso a una formación de alta calidad, independientemente de tus circunstancias.

### Soluciones Personalizadas

Nos enorgullecemos de nuestra flexibilidad y capacidad para adaptarnos. Exploraremos opciones y encontraremos un camino que se alinee con tus necesidades y aspiraciones en el Yoga.



# Temario de la Formación

## 1. Introducción al Vinyasa Yoga

- Origen, historia y evolución del Vinyasa Yoga.
- Principios filosóficos y prácticos.
- Diferencias entre Vinyasa Yoga y otros estilos de Yoga.
- Beneficios físicos, mentales y emocionales de la práctica del Vinyasa Yoga.
- Importancia de la sincronización de la respiración con el movimiento.
- Contextualización cultural y espiritual del Vinyasa Yoga en la actualidad.

## 2. El arte de Secuenciar

- Fundamentos de la creación de secuencias efectivas.
- Estrategias para estructurar clases equilibradas y seguras.
- Cómo adaptar secuencias para diferentes niveles y necesidades.
- Incorporación de temas y elementos creativos en la secuenciación.

## 3. Prácticas Avanzadas de Asana

- Técnicas de posturas de Yoga con foco en la alineación y equilibrio.
- Dinámicas de flujo en Vinyasa Yoga, con foco en la fluidez y el movimiento.
- Adaptaciones y variaciones para diferentes niveles y capacidades.

## 4. Anatomía y Fisiología del Yoga

- Anatomía relevante para el Yoga, incluyendo tejido conectivo y sistemas fasciales, musculares y esqueléticos.
- Comprensión del movimiento y la postura en el Yoga.
- Relación entre Yoga, energía y salud física y mental.





## 5. Pranayama, Meditación y Mantras

- Técnicas avanzadas de respiración y Pranayama.
- Significado, uso y práctica de Mantras en la sesión de Vinyasa Yoga.
- Métodos y prácticas de meditación para el desarrollo de la concentración y la calma mental.

## 6. Ayurveda y Nutrición

- Principios básicos del Ayurveda y su relación con el Yoga.
- Conceptos de Doshas y cómo equilibrarlos a través de la práctica y la dieta.
- Recomendaciones nutricionales para apoyar la práctica de Yoga y el bienestar general.
- Dieta y estilo de vida para mantener la energía y vitalidad.

## Características Destacadas del Curso

- Instructores expertos y con amplia experiencia en los temas que se abordan.
- Enfoque personalizado y grupos reducidos.
- Material de estudio completo y detallado.
- Ambiente sereno y propicio para el aprendizaje.
- Retiro espiritual al final del curso.
- **Certificación avalada por Yoga Alliance.**
- Curso Compatible con el **Certificado de Profesionalidad en Yoga: AFD616\_3 Instrucción en Yoga (RD 1034/2011, de 15 de julio).**





# Distribución de las Horas Lectivas y Calendario del Curso 2024-2025

## De Septiembre de 2024 a Enero de 2025

- **5 Seminarios:** 60 horas lectivas.
- **2 clases/semanales:** 40 horas lectivas.  
(De lunes a viernes en formato presencial, online o diferido)

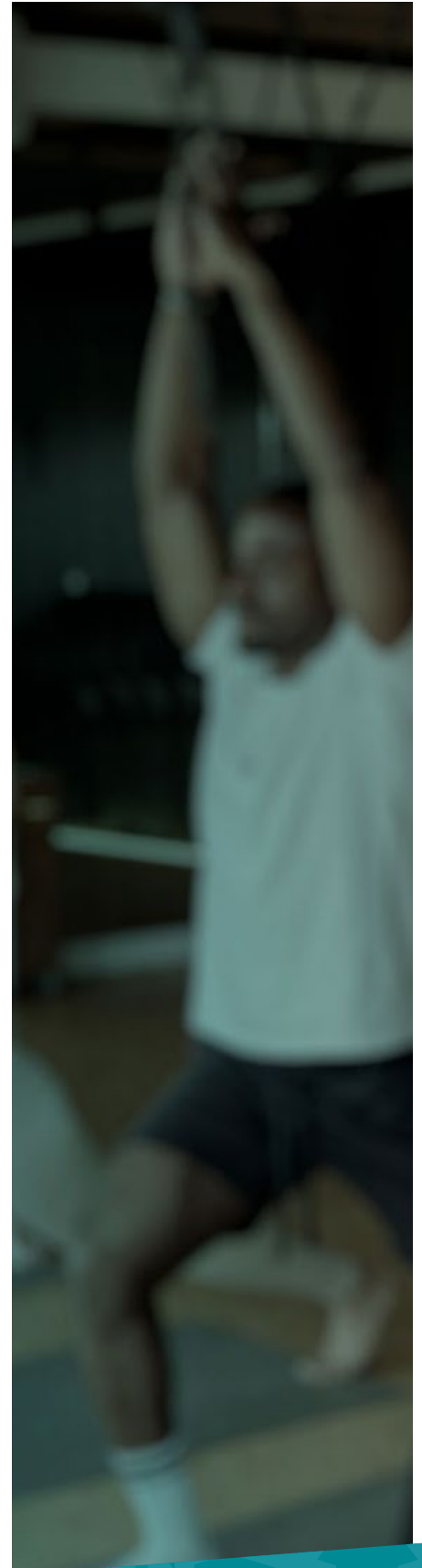
## Fechas Seminarios

- **Seminario 1:** 28 y 29 de Septiembre.
- **Seminario 2:** 19 y 20 de Octubre.
- **Seminario 3:** 23 y 24 de Noviembre.
- **Seminario 4:** 14 y 15 de Diciembre.
- **Seminario 5:** 25 y 26 de Enero

## Horarios:

- **Sábados:** De 9.30 a 14.30 h y de 16.00 a 19.00h
- **Domingos:** De 10:00 a 14:00 h

Del 28 de Septiembre 2024 al 26 de Enero del 2025.





## Precios

- **680 €** (Formación Presencial e Híbrida)
- **620 €** (Formación Online)

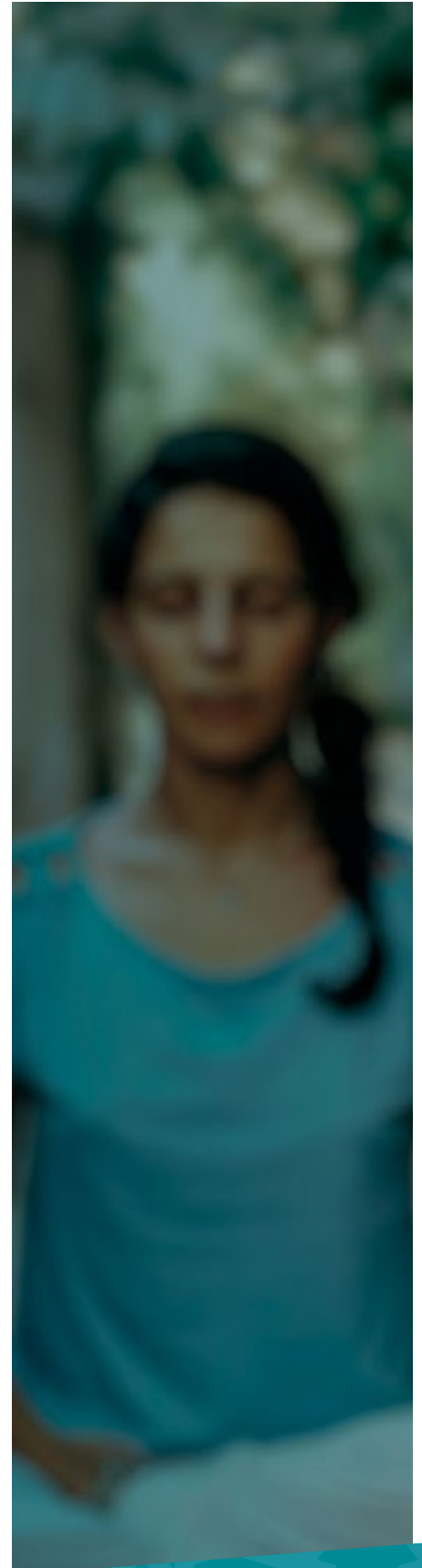
## Cuotas

### Formación Presencial e Híbrida (680 €):

- **Reserva: 60 €.**
- **De Septiembre a Enero:** 5 Cuotas Mensuales de **124 €**

### Formación Online (620 €):

- **Reserva: 60 €.**
- **De Septiembre a Enero:** 5 Cuotas Mensuales de **112 €**






Formación Profesorado Especialización en Vinyasa Yoga | 100 horas  
Curso 2024 -2025



# BAUBOYOGA

## Contacta para Inscribirte al Curso

 Callejón de Pavaneras, 3 | 18009 Granada

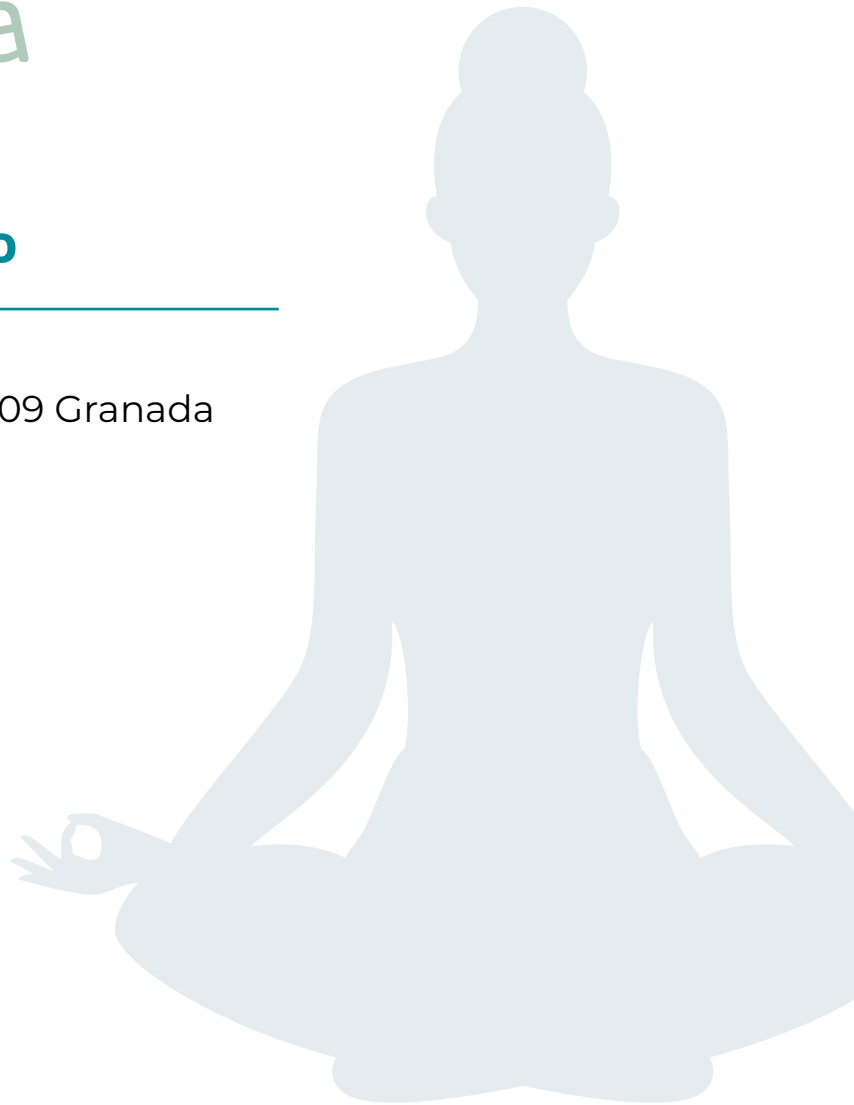
 +34 655 13 43 41

 [info@bauboyoga.com](mailto:info@bauboyoga.com) 

 [@bauboyoga](https://www.instagram.com/bauboyoga) 

 [@bauboyoga](https://www.facebook.com/bauboyoga) 

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



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