



# Formación Profesorado Hatha Yoga

---

200 Horas  
Curso 2024 - 2025

---



BAUBOYoga

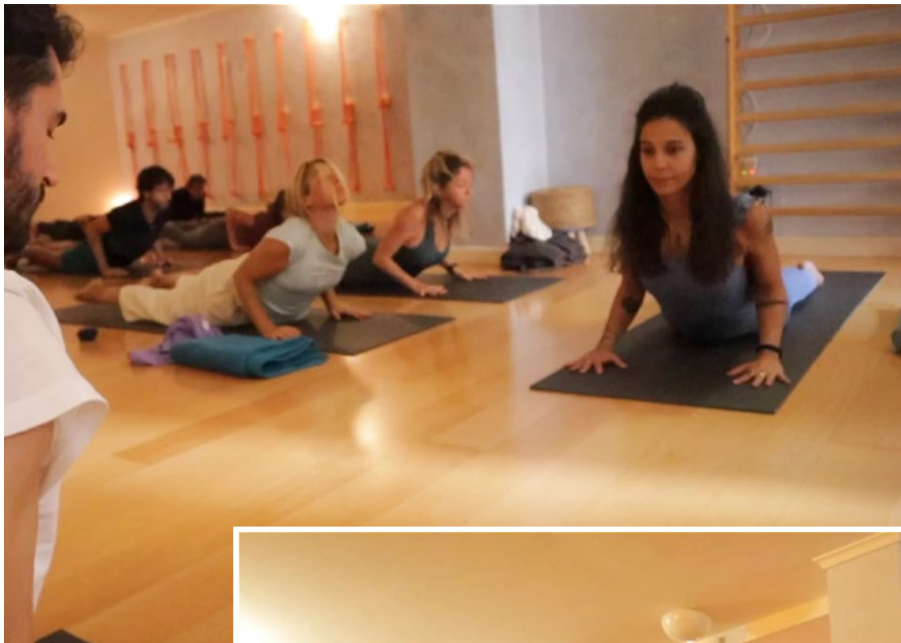


## Curso Formación 200 h

**Descubre la formación de 200 horas en Hatha Yoga para el curso 2024-2025 en Baubo Yoga.**

Este programa te brinda una experiencia educativa única, adaptándose a tu ritmo y necesidades con **opciones presenciales, online y mixtas**. Enfocándonos en la **técnica, filosofía del Yoga, y tu crecimiento personal y profesional**, te aseguramos un aprendizaje profundo y práctico.

Sumérgete en un ambiente donde valoramos tu individualidad y te guiamos en tu transformación personal a través del Yoga. **¡Te invitamos a emprende este camino, donde cada paso es un avance hacia tu desarrollo integral!**





## 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 Yoga y al Hatha Yoga

- Origen, Historia y Filosofía del Yoga.
- Principios y fundamentos del Hatha Yoga.

## 2. Prácticas de Asana

- Alineación, beneficios y contraindicaciones de las posturas.
- Series de Asanas: desde básicas hasta avanzadas.
- Técnicas de modificación y uso de accesorios.

## 3. Pranayama y Técnicas de Respiración

- Introducción al Pranayama.
- Fundamentos y prácticas de Pranayama.
- Técnicas de respiración para diferentes niveles.

## 4. Meditación

- Introducción a la Meditación.
- Prácticas de Meditación en Yoga y su aplicación en el día a día.

## 5. Anatomía y Fisiología

- Anatomía aplicada al Hatha Yoga.
- Fisiología del movimiento y la respiración.
- Adaptación a diferente cuerpos y características (Yoga y Lesiones).

## 6. Enseñanza y Metodología

- Técnicas efectivas de enseñanza.
- Diseño y estructura de una clase de Yoga.
- Adaptación de las clases a diferentes públicos.
- Intervención en Primeros Auxilios en la clases de Yoga.





## 7. Yoga y Estilo de Vida

- Yoga como camino hacia un estilo de vida saludable.
- Nutrición y Yoga.
- Ética y filosofía de vida del Yoga.

## 8. Práctica Docente

- Clases prácticas dirigidas por los estudiantes.
- Retroalimentación y desarrollo de habilidades docentes.

## 9. Retiro Espiritual

- Experiencia de inmersión total.
- Prácticas avanzadas de Yoga y meditación.
- Actividades de conexión y reflexión espiritual.

# 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 Mayo de 2025

- **8 Seminarios:** 96 horas lectivas.
- **2 clases/semanales:** 80 horas lectivas.
- **1 Retiro:** 24 horas lectivas.

## Fechas Seminarios

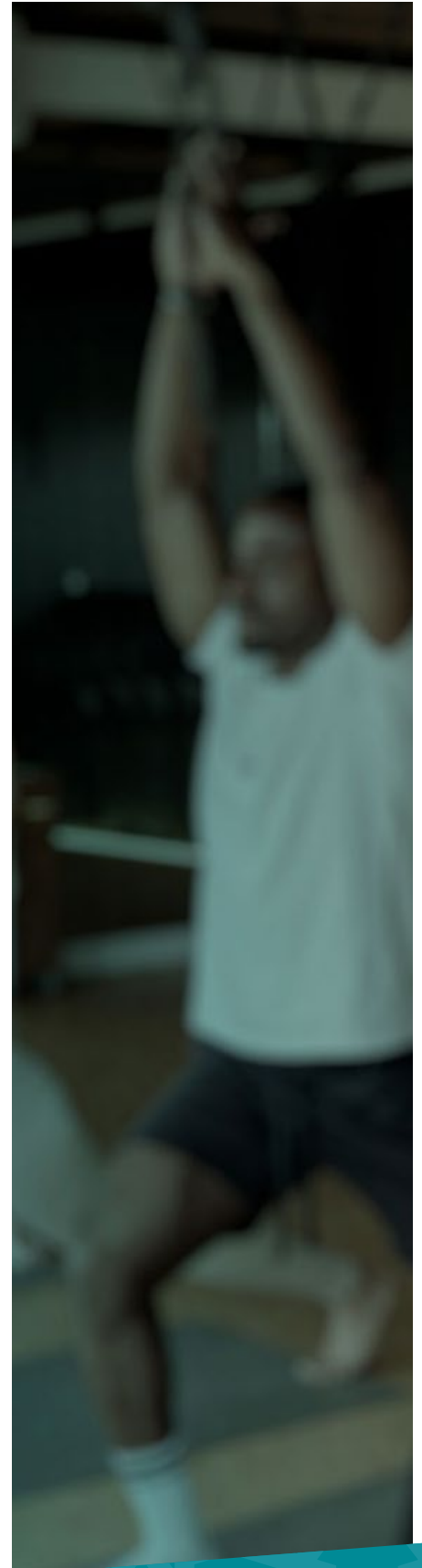
- **Seminario 1:** 21 y 22 de Septiembre de 2024.
- **Seminario 2:** 5 y 6 de Octubre de 2024.
- **Seminario 3:** 9 y 10 de Noviembre de 2024.
- **Seminario 4:** 30 de Noviembre y 1 de Diciembre de 2024.
- **Seminario 5:** 11 y 12 de Enero de 2025.
- **Seminario 6:** 8 y 9 de Febrero de 2025.
- **Seminario 7:** 8 y 9 de Marzo de 2025.
- **Seminario 8:** 5 y 6 de Abril de 2025.

## Clases Semanales:

Del 2 de Septiembre 2024 al 2 de abril del 2025.

## Retiro

Del 16 al 18 de Mayo de 2025





## Precios

- **1790 €** (Formación Presencial e Híbrida)
- **1440 €** (Formación Online)

---

**Oferta del 10%**  
Para las 10 Primeras Matrículas

---

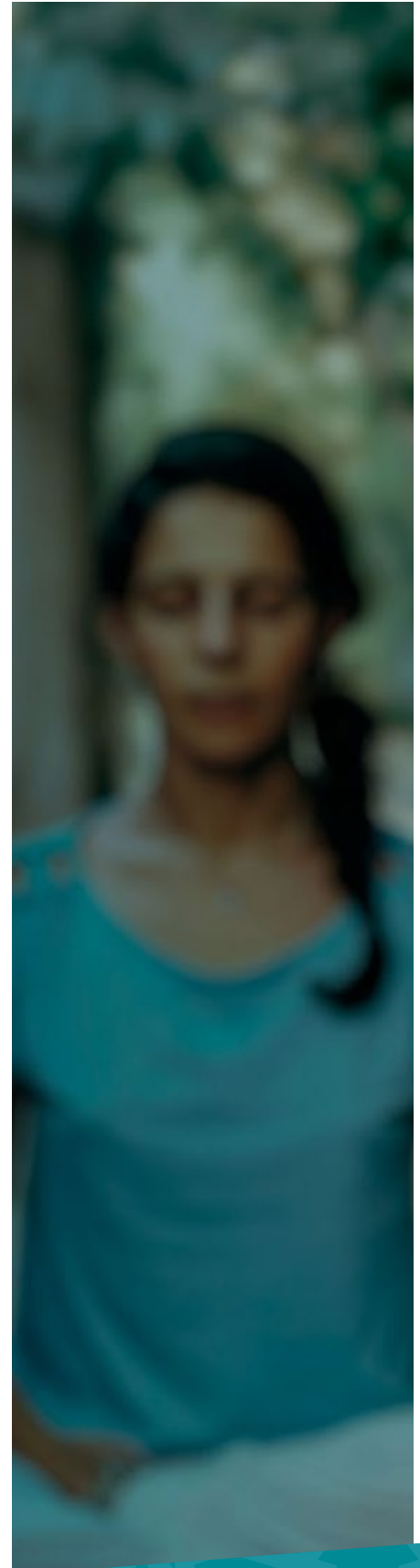
## Cuotas

### Formación Presencial e Híbrida (1790 €):

- **Reserva:** 200 €.  
**Descuento del 10% aplicado al Precio total** ( $1790 - 10\% = 1611$  €).
- **Primera Cuota (antes del 21 de Septiembre):**  
 $(1611 - 200) / 3 = 470.33$  €.
- **Segunda Cuota (antes del 11 de Enero):** 470.33 €.
- **Tercera Cuota (antes del 8 de Marzo):** 470.33 €.

### Formación Online (1440 €):

- **Reserva:** 200 €.  
**Descuento del 10% aplicado al precio total** ( $1440 - 10\% = 1296$  €).
- **Primera Cuota (antes del 21 de Septiembre):**  
 $(1296 - 200) / 3 = 365.33$  €.
- **Segunda Cuota (antes del 11 de Enero):** 365.33 €.
- **Tercera Cuota (antes del 8 de Marzo):** 365.33 €.





Formación Profesorado Hatha Yoga | 200 horas  
Curso 2024 -2025



# BAUBOYOGA

## Contacta para Inscribirte al Curso

📍 Callejón de Pavaneras, 3 | 18009 Granada

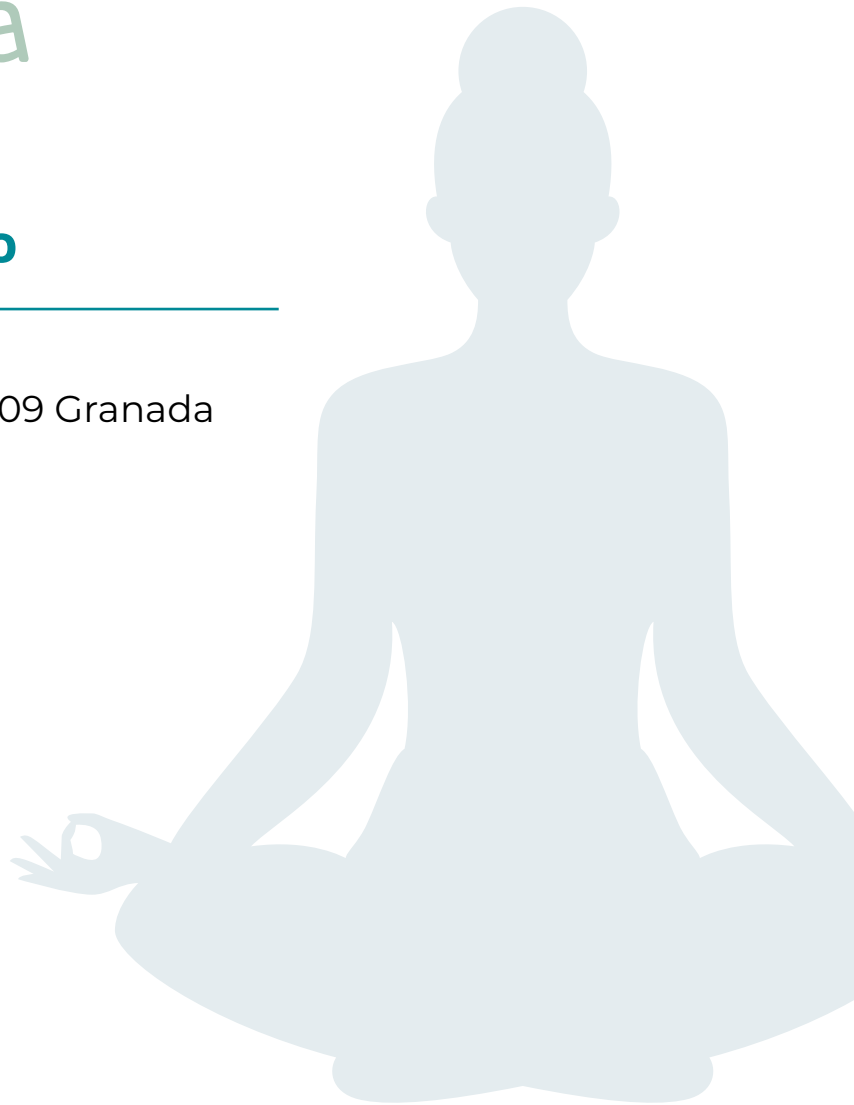
☎ +34 655 13 43 41

✉ [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)