



Formación Profesorado Hatha Yoga & Vinyasa Yoga

300 Horas
Curso 2024 - 2025



BAUBOYoga



Curso Formación 300 h

Explora la profundidad del Hatha y Vinyasa Yoga con nuestro curso de formación de 300 horas para el año 2024-2025. En **Baubo Yoga**, te ofrecemos un programa adaptable, con modalidades **presenciales, online y mixtas**, para que encuentres el equilibrio perfecto entre tu aprendizaje y tu vida cotidiana.

Este curso no solo se centra en las técnicas y filosofías del Yoga, sino también en tu crecimiento personal y profesional. **Descubre un ambiente donde tu individualidad es valorada y tu viaje en el Yoga es personal y transformador. ¡Te esperamos para comenzar este viaje junt@s!**





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 Hatha y Vinyasa Yoga

- Origen, historia y evolución del Hatha y Vinyasa Yoga.
- Principios filosóficos y prácticos.
- Beneficios y diferencias entre ambas prácticas.

2. Prácticas Avanzadas de Asana

- Técnicas de posturas en Hatha 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.

3. Pranayama, Meditación y Mantras

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

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. Enseñanza y Pedagogía del Yoga

- Estrategias didácticas para la enseñanza eficaz del Yoga.
- Diseño y estructuración de clases de Yoga, incluyendo la creación de un ambiente de aprendizaje seguro y acogedor.
- Técnicas de comunicación.
- Gestión de grupos y niveles diversos.
- Primeros Auxilios en la clase de Yoga: posibles situaciones e intervención adecuada.

6. Yoga, Ayurveda y Bienestar

- Fundamentos del Ayurveda y su relación con el Yoga.
- Principios de nutrición y dietas según el Ayurveda.
- Estilos de vida y rutinas para promover el bienestar holístico.

7. Practicum y Desarrollo de Habilidades

- Experiencias prácticas de enseñanza bajo supervisión.
- Retroalimentación constructiva y técnicas de mejora continua.
- Desarrollo de habilidades de liderazgo y confianza en la enseñanza.
- Mentoría Personalizada.

8. Seminarios Especiales

- Taller de Voz.
- Canto y pronunciación de Mantras.
- Seminarios sobre aplicaciones prácticas del Ayurveda en la vida diaria y en la práctica del Yoga.





9. Retiro Espiritual y Práctica Intensiva

- Actividades de inmersión en prácticas avanzadas de Yoga y meditación.
- Ejercicios de autoconocimiento y reflexión.
- Integración de las prácticas de Yoga en la vida cotidiana.

Características Destacadas del Curso

- Instructores con amplia experiencia en las temáticas que abarca la formación.
- Enfoque integral que combina técnica, filosofía y práctica.
- Acceso a material didáctico de alta calidad.
- Atención personalizada.
- Ambiente propicio y motivador para el aprendizaje profundo.
- Oportunidad de enseñar y recibir retroalimentación.
- **Certificación de 300 horas reconocida 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

- **12 Seminarios:** 144 horas lectivas.
- **2 clases/semanales:** 100 horas lectivas
- **1 Retiro:** 24 horas lectivas.
- **1 Practicum:** 32 horas lectivas.

Fechas Seminarios

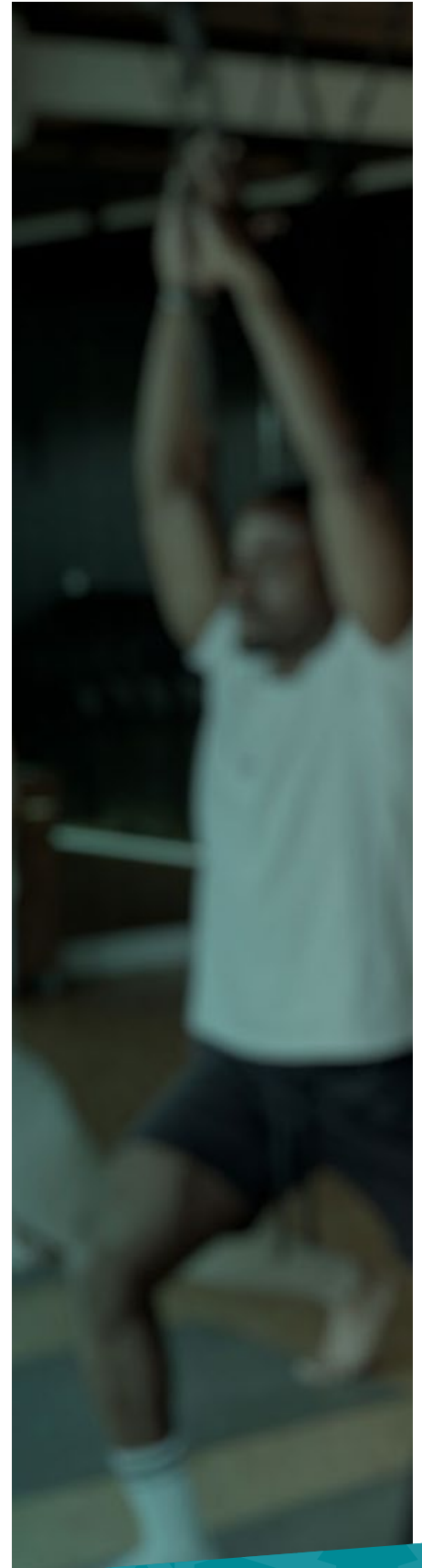
- **Seminario 1:** 21 y 22 de Septiembre
- **Seminario 2:** 28 y 29 de Septiembre
- **Seminario 3:** 19 y 20 de Octubre
- **Seminario 4:** 23 y 24 de Noviembre
- **Seminario 5:** 14 y 15 de Diciembre
- **Seminario 6:** 25 y 26 de Enero
- **Seminario 7:** 22 y 23 de Febrero
- **Seminario 8:** 22 y 23 de Marzo
- **Seminario 9:** 26 y 27 de Abril
- **Seminario 10:** 10 y 11 de Mayo
- **Seminario 11:** 31 de Mayo y 1 de Junio
- **Seminario 12:** 14 y 15 de Junio

Clases Semanales:

Del 2 de Septiembre 2024 al 28 de Junio del 2025

Retiro

Del 4 al 6 de Julio de 2025





Precios

- **2430 €** (Formación Presencial e Híbrida)
- **2080 €** (Formación Online)

Oferta del 10%
Para las 10 Primeras Matrículas

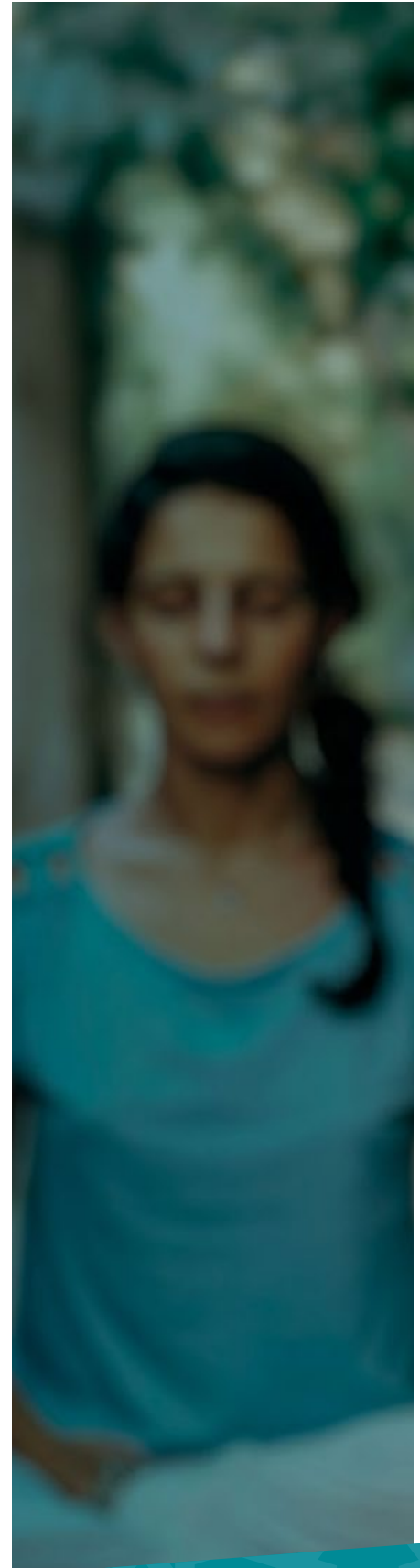
Cuotas

Formación Presencial e Híbrida (2430 €):

- **Reserva:** 200 €.
Descuento del 10% aplicado al Precio total ($2430 - 10\% = 2187$ €).
- **Primera Cuota (antes del 21 de Septiembre):**
 $(2187 - 200) / 4 = 496.75$ €.
- **Segunda Cuota (antes del 11 de Enero):** 496.75 €.
- **Tercera Cuota (antes del 8 de Marzo):** 496.75 €.
- **Cuarta Cuota (antes del 31 de Mayo):** 496.75 €.

Formación Online (2080 €):

- **Reserva:** 200 €.
Descuento del 10% aplicado al precio total ($2080 - 10\% = 1872$ €).
- **Primera Cuota (antes del 21 de Septiembre):**
 $(1872 - 200) / 4 = 418$ €.
- **Segunda Cuota (antes del 11 de Enero):** 418 €.
- **Tercera Cuota (antes del 8 de Marzo):** 418 €.
- **Cuarta Cuota (antes del 31 de Mayo):** 418 €.






Formación Profesorado Hatha Yoga & Vinyasa Yoga | 300 horas
Curso 2024 -2025



BAUBOYOGA

Contacta para Inscribirte al Curso

 Callejón de Pavaneras, 3 | 18009 Granada

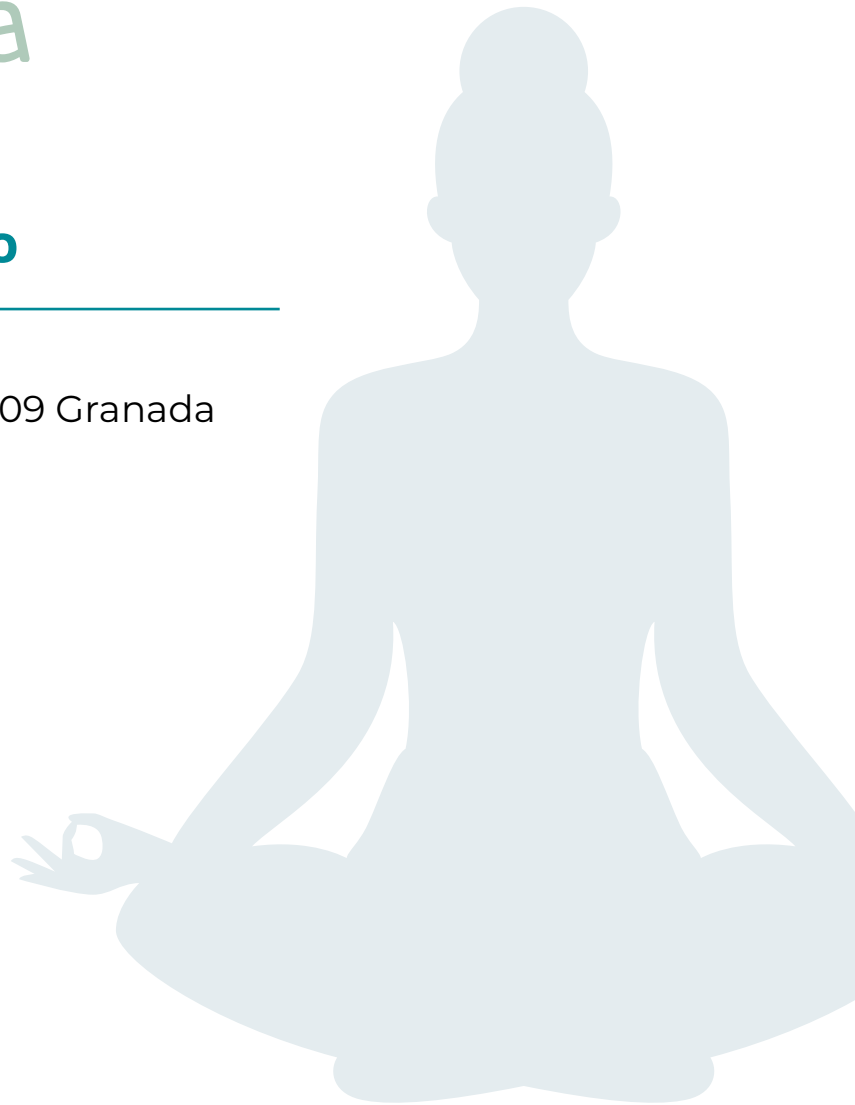
 +34 655 13 43 41

 info@bauboyoga.com 

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

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

 www.bauboyoga.com 



www.bauboyoga.com