



Curso de Formación Especialización en Vinyasa Yoga

100 Horas
Curso Enero-Marzo 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, queremos 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. Vinyasa Laboratory

- El Vinyasa como arte y meditación en movimiento.
- Herramientas para desarrollar tu propio estilo.
- Practicum.
- Evaluación y sugerencias para mejorar la fluidez, coherencia y creatividad de las secuencias creadas.

Características Destacadas del Curso

- **Profesorado con amplia experiencia**, comprometido a guiarte con conocimientos profundos y prácticos en cada aspecto del curso.
- **Enfoque personalizado y grupos reducidos**, que permiten una atención individual para adaptarse a las necesidades y progresos de cada estudiante.
- **Material de estudio completo y detallado**, con recursos que abarcan tanto teoría como práctica, facilitando una comprensión integral y duradera.
- **Ambiente sereno y propicio para el aprendizaje**, diseñado para que encuentres calma, claridad mental, y enfoque durante todo el curso. Retiro espiritual al final del curso.
- **Certificación avalada por Yoga Alliance (YACEP)**, una acreditación reconocida que respalda tu formación y te abre puertas para continuar tu camino profesional.





Distribución de las Horas Lectivas y Calendario del Curso 2025

Del 7 de Enero al 28 de Marzo de 2025

- **5 Seminarios:** 60 horas lectivas.
- **2 clases/semanales:** 30 horas lectivas.
(Puedes elegir cualquiera de las clases regulares en el estudio, de lunes a viernes en formato presencial, online o diferido.
[Consulta horarios en la web.](#))
- **Prácticum:** 10 horas

Fechas Seminarios

- **Seminario 1:** 18 y 19 de Enero.
- **Seminario 2:** 1 y 2 de Febrero.
- **Seminario 3:** 15 y 16 de Febrero.
- **Seminario 4:** 1 y 2 de Marzo.
- **Seminario 5:** 22 y 23 de Marzo.

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 7 de Enero al 28 de Marzo de 2025





Precios

- **660 €** (Formación Presencial e Híbrida)
- **600 €** (Formación Online)

Cuotas

Formación Presencial e Híbrida (660 €):

- **Reserva: 60 €.***
- **De Enero a Marzo:** 3 Cuotas Mensuales de **200 €**

Formación Online (600 €):

- **Reserva: 60 €.***
- **De Enero a Marzo:** 3 Cuotas de **180 €**

* *La reserva no es reembosable*

¡Reserva ya tu Plaza!






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



BAUBOYOGA

Contacta para Inscribirte al Curso

 Callejón de Pavaneras, 3 | 18009 Granada

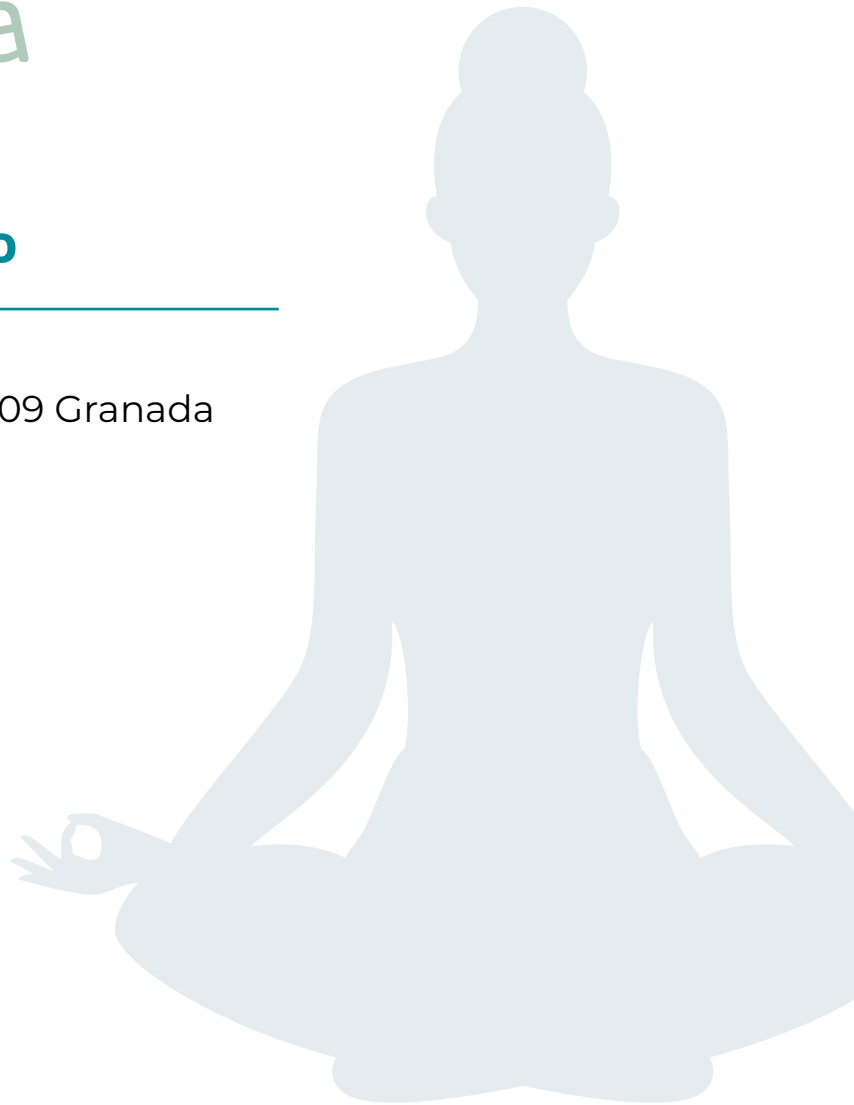
 +34 655 13 43 41

 info@bauboyoga.com

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

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

 www.bauboyoga.com



www.bauboyoga.com