



Compartido en:
SHANGRI-LA



Formación de Yoga Hatha Vinyasa 200 horas

“

El yoga es el viaje del ser, a través del ser, hacia el ser.” Bhagavad Gita

¡Hola! estamos muy felices de darte la bienvenida a esta formación de Yoga Hatha Vinyasa de 200 horas, certificada por Yoga Alliance.

Sabemos que empezar un camino como este puede ser emocionante y, a la vez, un poco abrumador. Pero tranquila/o, no estás sola/o. Nosotras vamos a estar aquí para guiarte, acompañarte y resolver todas tus dudas. Este viaje no es solo para convertirse en enseñante de yoga sino también para profundizar en tu propia práctica, conocerte mejor y vivir el yoga más allá de la esterilla. Aquí no hay prisa ni presión, cada persona avanza a su ritmo. Queremos que disfrutes el proceso, que te sientas en confianza y que encuentres en este espacio una comunidad donde crecer juntas/os.

Así que respira profundo... ¡y prepárate para una experiencia que transformará todo lo que tu quieras!
Con cariño,

Ángela y Victoria.



¿Qué vas a aprender en este curso?



Practicar y enseñar Hatha Vinyasa Yoga, combinando movimiento, respiración y alineación.

Conocer la historia y filosofía del yoga, para que puedas aplicar sus enseñanzas en tu día a día.

Entender la anatomía del cuerpo humano y cómo adaptarla a la práctica para evitar lesiones.

Construir tu propia voz como instructor/a y aprender a guiar clases de forma clara y segura.

Integrar técnicas de pranayama, meditación y mindfulness, herramientas clave para el equilibrio mental y emocional.

Explorar el yoga como un estilo de vida, incluyendo principios de bienestar y Ayurveda.

Aprender los aspectos básicos para profesionalizarte como profesor/a de yoga y construir una comunidad.

Nuestro objetivo es que cuando termine este curso, te sientas preparado/a para compartir el yoga con seguridad, confianza y autenticidad. Siempre desde el respeto hacia todas las personas que vas a dirigirte.

Estructura del Programa



Técnicas, entrenamiento y práctica (T.T.P.)

Nuestro objetivo es que no solo experimentes el yoga en tu propio cuerpo, sino que aprendas también a guiarlo de forma segura y efectiva en los demás. Creemos en una enseñanza basada en la exploración personal, la conciencia corporal y el respeto por la diversidad de cuerpos. Incluiremos asanas, pranayama, meditación, entre otras cosas.

Anatomía y fisiología del yoga

Entender cómo funciona el cuerpo es clave para practicar y enseñar yoga de manera segura. Este módulo no es solo teoría, sino una exploración aplicada del cuerpo en movimiento, con el objetivo de ayudarte a sentirte más seguro/a al guiar a otros. No buscamos que memorices términos complicados, sino que comprendas cómo el cuerpo se mueve en el yoga y cómo prevenir lesiones. Queremos que tanto la filosofía como la anatomía sean herramientas vivas para ti. Que no sean solo teoría, sino una parte esencial de tu camino como yoga y futuro/a instructor/a.



Historia y filosofía del yoga

El yoga no es sólo movimiento, sino un camino de exploración personal que ha evolucionado a lo largo de miles de años. Para entenderlo en profundidad, es clave conocer sus raíces y enseñanzas. En este módulo, te llevaremos a un viaje por la historia y la filosofía del yoga, pero de manera sencilla y aplicada para que puedas integrar estos conceptos en tu vida. No queremos que esta parte se sienta como un libro de historia aburrido, sino que realmente te ayude a comprender qué es el yoga, de dónde viene y cómo puede transformar tu día a día.



Módulos complementarios

Abordaremos, además contenidos que enriquecen el recorrido formativo, como son: Metodología de la Enseñanza, el Negocio del Yoga y la Profesionalización.

Metodología de Trabajo

01

Encuentros presenciales:

A lo largo del cursado, se desarrollarán encuentros en formato presencial, con una carga total de 100 horas, destinados a trabajar de manera directa sobre la práctica y el abordaje de técnicas específicas. Estos espacios permitirán una experiencia vivencial, favoreciendo la integración del conocimiento a través del cuerpo y el intercambio grupal.

02

Clases online en directo

La formación incluye 100 horas en modalidad online, con clases en vivo, lecturas y explicaciones accesibles para comprender el contenido de forma clara y aplicada.

03

Herramientas del yoga para el día a día

Reflexiones y ejercicios para integrar la filosofía del yoga en tu vida.

04

Espacios de reflexión

Espacios de preguntas para resolver dudas y compartir experiencias.



Requisitos de Certificación

Para obtener tu certificación de 200 horas registrada en Yoga Alliance, deberás cumplir con los siguientes requisitos:

- Asistencia mínima del 90%
- Participación en prácticas de enseñanza.
- Completar las tareas y trabajos asignados.
- Presentación de una clase final presencial
- Examen teórico presencial.

IMPORTANTE: Se permite máximo del 10% de faltas justificadas. Queremos que disfrutes del proceso, pero también que tomes en serio tu papel como futuro profesor de yoga. No se trata solo de acumular horas, sino de integrar el conocimiento y la práctica en ti.

¿Qué obtendrás al finalizar?

Certificado de Finalización de Formación de 200h en Hatha vinyasa yoga, que luego puedes registrar en yoga alliance con RYT200

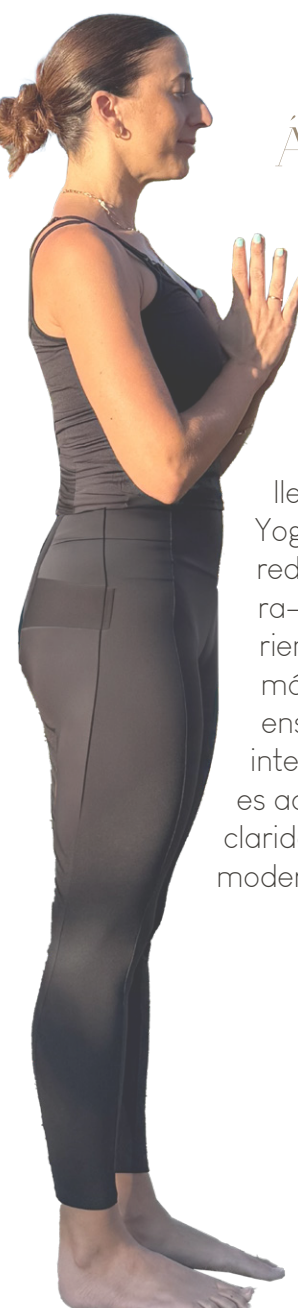
Si en algún momento sientes dudas o inseguridad es completamente normal. Enseñar yoga es un proceso y cada persona lo vive a su ritmo. No te preocupes si al inicio sientes que necesitas más práctica o confianza. Nosotras estaremos aquí para guiarte y apoyarte. Nuestro compromiso es acompañarte en este camino, asegurarnos de que te lleves herramientas sólidas y, sobre todo, que disfrutes el proceso.

Instructoras

Lo que puedes esperar de nosotras
(Ángela y Victoria)

- Acompañamiento auténtico y cercano: Estamos aquí para sostenerte, guiarte y escucharte en cada paso del proceso.
- Un espacio seguro y sin juicios: Cuidamos del grupo para que te sientas libre de expresarte y ser tú misma/o.
- Transparencia y honestidad: Te compartiremos nuestros conocimientos y experiencia de forma clara, sencilla y honesta.
- Enseñanza desde la experiencia: No solo enseñamos yoga, lo vivimos. Todo lo que te ofrecemos ha sido integrado en nuestro propio camino.

Ángela M. Pedregosa Fernández



Ángela comenzó a meditar a los 9 años y a practicar yoga desde los 17. Camino que la ha llevado a formarse como Profesora de Yoga (200h, Yoga Alliance, Atamanda NYC) y en Mindfulness y reducción de estrés (MBSR e itinerario Nirakara-Brown University). Con más de 5 años de experiencia impartiendo clases y habiendo organizado más de 25 retiros en Shangri-La Retiros, ofrece una enseñanza cercana, clara y transformadora que integra asana, pranayama y meditación. Su propósito es acompañar a las personas a vivir con mayor calma, claridad y conexión, combinando tradición y modernidad.

Victoria Parra Robert



Mi camino comenzó con la música y las relaciones humanas, y luego se expandió suavemente hacia lo holístico. Estudié Reiki en 2008, seguido de una licenciatura en Nutrición Humana. El yoga llegó en 2015, al principio era una práctica física, pero no tardó mucho en convertirse en un estilo de vida, una filosofía y un regreso a mí misma. Desde entonces, he completado más de 500 horas de formación en los estilos Hatha, Vinyasa e Iyengar, con una devoción creciente por el Yin Yoga y la sabiduría de la medicina tradicional china. Me reconozco como una estudiante eterna en este camino. Mi propósito es guiar a otros en su propia transformación, a través del movimiento, la quietud, la respiración y la música, honrando el viaje único de cada persona con respeto, conciencia y autenticidad.