

Formación de Yoga y Meditación para principiantes 25 horas



Esta formación está dirigida para establecer y perfeccionar tu práctica personal como el elemento más importante del programa, ya que solo esto te llevará más profundo en el Yoga, como practicante, estudiante o profesor. Al finalizar con éxito este curso, habrás adquirido una comprensión y apreciación de los principios de la ciencia y el arte del Yoga. Un amplio conocimiento de la teoría de los yamas, niyamas, asanas, vinyasa, pranayama y meditación. Habilidad y confianza en la práctica de asanas, etc. Entendimiento de los principios necesarios para practicar y/o enseñar de una manera segura y efectiva. Comprensión de las herramientas para obtener cambios positivos en tu propia vida y comenzar el camino de proporcionar la misma guía a los demás.



¿Qué incluye la formación?

- 25 horas lectivas directas con los profesores (Formación presencial + Prácticas).
- **25 horas de Formación Presencial.**
- Trabajos y estudio en casa.
- **Tutorías** personalizadas.
- 5 clases gratis durante la formación.
- Manual ilustrado: teórico y práctico, libro de texto, música...
- Una vez realizada la formación podrás volver a realizar el curso las veces que desees sin coste alguno.
- Este curso te servirá para la titulación de instructor de Hatha-Vinyasa yoga y Meditación (200 Horas - Nivel I), del curso que recibirás en el Centro de Yoga S.K.M, acreditará con doble certificado, y con la garantía de contenidos mínimos del Certificado de profesionalidad RD 1076/2012 del 13 de Julio (Cualificación de Instrucción en Yoga RD 1034/2011 del 15 de Julio, publicado en el BOE). Además tendrás un descuento de 200 € en dicha formación.



¿Qué aprenderás?

- Filosofía, historia y orígenes del Yoga.
- Asana: Historia del Asana y el Ejercicio en la India.
- Vinyasa: Historia y origen del Vinyasa Krama. Sri T. Krishnamacharya.
- Pranayama: La respiración en la vida y en el Yoga.
- Meditación: Teoría de la meditación y la atención plena.
- Ayurveda y Nutrición Yóguica: Teorías fundacionales.
- Anatomía y Fisiología: Anatomía funcional, tres planos y 32 movimientos esenciales.
- Anatomía sutil (energética) del Yoga: Teorías fundamentales.
- Práctica personal: Establecer y perfeccionar tu práctica es el elemento más importante de todo el programa, ya que solo eso te llevará más profundo en el Yoga.



Nota

Para completar el certificado de profesor tendrás que, realizar las tareas y los trabajos, asistir y participar en las horas asistenciales del curso teniendo una práctica regular durante todo el curso, superación de la evaluación continua y exámenes.



Certificación Nacional del Gobierno de España

Esta formación cumple los requisitos para llegar a obtener la certificación oficial de las Comunidades Autónomas correspondientes. Te dejamos información con referencia a la Cualificación, Certificado de Profesionalidad y al proceso de Acreditación que ha puesto en marcha la administración.

ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES INSTRUCCIÓN EN YOGA



Certificado de profesionalidad de Instructor en Yoga
Real Decreto 1076/2012 - 13 de junio 2012



JUNTA DE ANDALUCÍA

La Ley Orgánica 5/2002, de 19 de junio, de las Cualificaciones y de la Formación Profesional tiene por objeto la ordenación de un sistema integral de formación profesional, cualificaciones y acreditación, que responda con eficacia. Este procedimiento tiene como finalidad certificar oficialmente

las competencias profesionales adquiridas a través de procesos de formación y experiencia profesional. El yoga está incluido en el Catálogo Nacional de Cualificaciones profesionales y su gestión recae en las Comunidades Autónomas. Indicar también que la Cualificación y su formación asociada tienen validez y son de aplicación en todo el territorio nacional para el ejercicio profesional.



Datos de la Formación

Nombre y definición de la formación

Yoga y Meditación para principiantes 25 horas

Total horas

25 horas - 5 meses

Grupos de Clase (elige el mejor horario):

* Sábado de 9:00 a 14:00 h.

Precio

50 €/mes + 50 € de matrícula

Módulos

15 módulos

Imparte

Juan Fernández y su equipo

Días de clase

10 de octubre 2026

7 de noviembre 2026

12 de diciembre 2026

9 de enero 2027

6 de febrero 2027

Lugar de impartición

Centro Studio Keep Moving

Titulación obtenida

Certificación de 25 horas de iniciación al Yoga.



Inscripción y reservas de plaza

- Para formalizar la inscripción se debe abonar la matrícula de 50 €.
- Puedes venir a nuestro Centro de Yoga o realizar una transferencia a nombre de Centro de Yoga S.K.M. en la cuenta ES24 0049 1342 17 2310223984 (Banco Santander), en concepto de matrícula Formación Yoga Anual añadiendo tu nombre completo en el concepto.
- Para cualquier duda, contacta con nosotros. Te informaremos sin compromiso alguno.