

Formación de Instructor de Yoga y Meditación Nivel I - 200 horas



Esta formación está dirigida con un enfoque en tu práctica personal con las bases históricas y filosóficas del Yoga para que te aporte toda su plenitud y así te sumerjas en esta esencia milenaria, aprendiendo del estudio de autores contemporáneos, adaptando así a las bases del yoga moderno. Te ayudará a profundizar en conocimientos tanto prácticos como teóricos, consiguiendo una transformación en tu interior que te hará vivir el momento más plenamente y con más consciencia tu vida.



¿Qué incluye la formación?

- 200 horas lectivas directas con los profesores (Formación presencial + Prácticas).
- **100 horas de Formación Presencial.**
- **60 horas de Prácticas Reales** en el centro.
- 40 horas de trabajos y estudio en casa.
- **Tutorías** personalizadas.
- Se realizarán prácticas como profesor dando clases en nuestro centro.
- 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.
- Estarás en la lista donde figuran aquellos profesores diplomados por Yoga Studio, que han consentido, expresamente, su inclusión en la lista de Instructores Registrados.
- 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).



¿Qué aprenderás?

- Definición, historia y filosofía del Yoga.
- Metodología y diferentes enfoques de Yoga.
- Anatomía: Anatomía sutil y aplicaciones (chakras, nadis, meridianos, bandhas, drishti...)
- Técnicas de Respiración, Pranayama y tipos de pranayama.
- La Meditación. Metodología y sus diversos enfoques y técnicas.
- La relajación y sus beneficios.
- Asanas.
- El Estudio y la práctica del yoga.
- Conciencia corporal y fundamentos de la Alineación.
- La psicología del Yoga.
- Ayurveda y yoga.
- Dieta y Nutrición yóguica.
- Primeros auxilios.
- Ética y docencia del profesor de 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

Formación de Hatha-Vinyasa y Meditación
200 horas Nivel I

Total horas

200 horas - 10 meses

Grupos de Clase (elige el mejor horario):

* Sábado de 9:30 a 19:30 h.

Precio

160 €/mes + 200 € 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
6 de Marzo 2027
3 de Abril 2027
8 de Mayo 2027
9 de Junio 2027
10 de Julio 2027

Lugar de impartición

Centro Studio Keep Moving

Titulación obtenida

Doble Titulación, de Instructor de Hatha-Vinyasa yoga y Meditación 200 Horas (Nivel I).

* Las clases semanales están incluidas en el precio desde que te matriculas.



Inscripción y reservas de plaza

- Para formalizar la inscripción se debe abonar la matrícula de 200 €.
- 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.