

Formación de Instructor de Vinyasa Yoga y Meditación

100 horas



Esta formación de Vinyasa Yoga y Meditación será una formación dinámica y sincronizada con la respiración. Durante la formación aprenderás las series de Vinyasa Yoga, teniendo como base la anatomía y el alineamiento energético en la postura, coordinada con la respiración.

Además, si ya cursaste nuestra formación anual de yoga y necesitas un pequeño reciclaje, esta formación es la tuya.



¿Qué incluye la formación?

- 100 horas lectivas directas con los profesores (Formación presencial + Prácticas).
- **50 horas de Formación Presencial.**
- **15 horas de Prácticas Reales** en el centro.
- 35 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 Vinyasa Yoga y Meditación (100 Horas), 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
100 horas Nivel

Total horas

100 horas

Duración

10 meses

Horario

* Sábado de 9:00 a 14:00 h.

Precio y opciones de pago

El precio de la formación completa es de 995 €.

Consulta nuestras formas de pago.

Módulos

10 módulos



Inscripción y reservas de plaza

Imparte

Centro Studio Keep Moving.
c/ Paseo de Europa, nº 27
41012, Sevilla (Los Bermejales)

Días de clase

10 de octubre de 2026
7 de noviembre de 2026
12 de diciembre de 2026
9 de enero de 2027
6 de febrero de 2027
6 de marzo de 2027
3 de abril de 2027
8 de mayo de 2027
9 de junio de 2027
10 de julio de 2027

Titulación

Doble Titulación de Instructor de Vinyasa yoga y Meditación de 100 horas.

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

* Descuento adicional de mensualidad en clases presenciales.

- Para formalizar la inscripción se debe abonar la matrícula de 145 €.
- 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.