

2023-2024



# Formación de Yoga Online

200RYT (YOGA ALLIANCE) HATHA VINYASA



# Formación certificada

No pierdas tu tiempo,  
esta es tu formación si...

- ✓ Quieres mejorar tu práctica de yoga y profundizar en la comprensión y el conocimiento de esta disciplina milenaria.
- ✓ Quieres impulsar tu futuro profesional como profesor/a de yoga en estudios internacionales.
- ✓ Quieres realizar un proceso de autoconocimiento y conexión interior, equilibrando cuerpo y mente.
- ✓ Quieres seguir un llamado de tu corazón, ayudar a otras personas a encontrar su bienestar y llevar una vida saludable.



**¿Qué  
incluye la  
formación?**



**ACCESO 24-7 A LA  
PLATAFORMA DE CONTENIDO  
ONLINE.**



**ACCESO A LOS SEMINARIOS  
EN DIRECTO OBLIGATORIOS  
CON NUESTROS PROFESORES.**



**ACCESO A LA PLATAFORMA  
DE PRÁCTICAS DIARIAS EN  
DIRECTO Y A CLASES  
GRABADAS.**



**50H DE PRÁCTICAS  
OBLIGATORIAS MENTORIZADA  
S Y CERTIFICADO YOGA  
ALLIANCE**

# ¿POR QUÉ VINYASA FLOW?

Nuestra formación de Yoga está diseñada para responder a tus necesidades como profesional del yoga y como practicante. Conviértete en profesor/a de yoga y profundiza en tu práctica sumergiéndote en un viaje fascinante hacia tu interior para conectar contigo y profundizar en las etapas del yoga de manera experimental y profesional. Una formación eminentemente práctica que te permitirá integrar esta sabiduría milenaria con herramientas novedosas como el coaching que convierten su estilo pedagógico en EXCLUSIVO y te dota herramientas extra para tu trabajo personal y el de tus alumnos.

¿Por qué Vinyasa Flow ? El vinyasa yoga es un tipo de yoga dinámico conocido por su práctica en estudios de todo el mundo. Un estilo fluido a través del cual el practicante crece y evoluciona física y emocionalmente al ritmo de su respiración. Una práctica en la que la energía, el cuerpo, la respiración y el movimiento se hacen uno. Esta formación te aportará una la base en cuanto a los principios de los preceptos físicos (alineación, ajuste, chakras) y filosóficos (ramas, niyamas, etc) incluyendo lo que otros estilos tradicionales no te aportan. Creatividad, principios de la secuenciación, gestión emocional y energética, principios astrológicos de la práctica, etc.

# GROW

En Grow Estudio somos especialistas en yoga pero también en otras herramientas de gestión emocional, por eso marcamos la diferencia ofreciendo:

1

MATERIAL DISEÑADOS POR  
ESPECIALISTAS EN  
DIDÁCTICA

2

MÓDULO DE GESTIÓN  
EMOCIONAL APLICADO AL  
CAMINO YÓGUICO

3

FLEXIBILIDAD , ADAPTACIÓN  
Y CONEXIÓN DIRECTA CON  
PROFESORES

[HAZ CLICK Y RESUELVE TUS PREGUNTAS SOBRE LA FORMACIÓN](#)

# CONTENIDOS DEL PROGRAMA

## 1. Historia del Yoga y corrientes.

Exploraremos las diversas teorías sobre el origen del yoga actual.  
Aplicación del conocimiento histórico al yoga de hoy.  
Por qué practicamos yoga.  
Beneficios y beneficios superiores.  
Diferentes corrientes y linajes hasta el día de hoy

## 3. Pranayama y tec. de respiración

Aprenderemos a respirar para aplicarlo a la vida y a la práctica. Exploraremos la Anatomía de la respiración, su relación con la práctica de yoga así como las diferentes técnicas, pranayamas o breath work que existen.

## 4. Bhagavad Gita y Yogasutras

Historia escrita del yoga. Exploraremos los diferentes textos que dan lugar al yoga contemporáneo. La importancia de los Yamas y Niyama en la práctica y en la vida y las 8 ramas de Patanjali para realizar el camino yóguico.

## 5. Anatomía aplicada al yoga.

Conoce y explora los diferentes sistemas de tu cuerpo y el de tus alumnos. Aprende e integra la biomecánica en tu práctica realizando secuencias saludables y curativas a través del conocimiento de tu sistema orgánico y su relación con la práctica.

## 6. Práctica energética y Chakras .

Conoce la anatomía sutil y los componentes del cuerpo energético así como la influencia de su equilibrio en tu salud física, mental y emocional. Construye una práctica energéticamente inteligente.

## 7. Asanas y alineación

Construye, practica e integra cada asana y sus alineaciones paso a paso. Integra la alineación desde la base. Conoce y practica sus ajustes verbales y físicos. Conoce los dramas y su aplicación en la práctica y comprende la construcción de las posturas en diferentes tipos de cuerpos, evitando lesiones y malas prácticas.

## 8. Coaching y gestión emocional.

Aprende a aplicar a tu vida herramientas de gestión emocional innovadoras como la programación neurolingüística, el Coaching, el taping, etc. Utiliza la información valiosa que obtienes del estado de consciencia de tu práctica y ¡aprende a ser más feliz!

## 9. Principios astrológicos de la práctica

Conoce los principios de la astrología aplicados a la práctica de yoga.

## 10. Metodología de enseñanza

Toca transmitir y saber reorganizar todo tu aprendizaje y tu práctica para poderla hacer entender en una clase de yoga. La intención de la práctica, la voz, la energía, las guías, el esquema de tus clases incluso la forma en la que te relaciones energéticamente con tus futuros alumnos tiene un Para qué y un Cómo.

## 11. Kriyas y su aplicación.

## 12. Bandhas aplicados a la práctica.

Conoce e integra los bandhas en tu práctica de yoga y aprende a guiar a tus alumnos en su aplicación para que disfruten de sus beneficios físicos y energéticos.

## 13. Hábitos y estilo de vida yóguica.

# Próxima edición

SEPTIEMBRE 2023-2024



## Acceso a Plataforma de AUTO-ESTUDIO

En nuestra plataforma de Auto-estudio encontrarás todos los materiales necesarios para ir avanzando poco a poco según vas trabajando cada seminario en la escuela. Podrás realizar auto-trabajo los fines de semana, repasar y descargar el contenido.

## Seminarios Presenciales en directo.

Una vez completado el primer módulo, tendrás acceso al calendario de seminarios en directo. Los seminarios están dedicados a monográficos de nuestro contenido, los cuales se repiten durante el año, en varias ocasiones, en FECHA: LUNES 18:30/ MIÉRCOLES 18:30 y SÁBADO 18:30 HORA ESPAÑOLA para que tengas doble posibilidad de acceder. CONSULTA QUE HORARIO de los seminarios en tu país [haciendo click](#).

01

02

03

04

### MÓDULO 1

PRESENTACIÓN DEL  
CONTENIDO E  
INTRODUCCIÓN AL  
YOGA. VAMOS A  
PRACTICAR Y A INICIAR  
LOS PRIMEROS PASOS

### MÓDULO 2 Y 3

Comenzamos con la  
profundización en sana  
anatomía y filosofía.  
Acceso a los seminarios  
en directo y entrega de  
primeros trabajos,

### MÓDULO 4 Y 5

Entramos en los  
seminarios avanzados y  
a realizar las entregas  
de nuestros trabajos  
principales. Realización  
del examen teórico.

### MÓDULO FINAL

Empezamos a preparar  
nuestra evaluación,  
cómo ha de ser y todo  
el acompañamiento que  
necesites para realizar  
tu práctica final.

Acceso a la práctica diaria con nuestros profesores.

Coaching y gestión emocional del proceso. Herramientas para la vida.

**DURANTE TODA LA FORMACIÓN**

# ESPECIALISTAS EN HACERTE SENTIR EN CASA



# Dicen de nuestras formaciones:



VÍCTOR

Yoga & Meditation instructor

100% recomendados, Una formación de profesorado de Yoga muy completa. La dinámica de estudio siempre disponible las 24 horas del día ya sea virtual o en vivo, con toda la información a la mano, fácil de utilizar y siempre con contenido actualizado te motiva a entrar y ver más y más. Pienso que esta formación de yoga fue 100% integral, complementaron todas las formas de poder estudiar y practicar. No hubo algo que se les quedara por fuera. Siempre presentes y atentos, siempre activos y con clases, siempre siendo y estando para todos. Namasté.



YARA ROJAS

Especialista en nutrición y bienestar.

Tuve la oportunidad de formarme como profesora de yoga en Grow y mi experiencia fue maravillosa. El efecto completo que mi entrenamiento con Grow ha tenido en mi práctica y en mi vida aún se está desarrollando. Todos los días me encuentro en situaciones o conciencia que define claramente la diferencia entre yo pre-Grow y yo post-Grow. No tenía idea de en qué me estaba metiendo, pero al elegir Grow me encontré con oro. En Grow aprendí a:  
Enseñar desde mi propia experiencia.  
Dejar que todo fluya.  
Deja ir el perfeccionismo.  
Atreverme a dejar mi esterilla (si bien puede resultar aterrador pararse en su tapete al frente de la clase, puede ser aún más aterrador dejar la seguridad del mismo.)  
Te prometo que tu vida tal como la conoces cambiará, que no será fácil, pero valdrá la pena. Y las herramientas y la fórmula claras como el cristal que te brindarán en Grow con tanta generosidad te ayudarán a trazar un viaje que será toda tu propia navegación.



## ANNA PERÍS

Yoga & Meditation instructor

He realizado mi formación de profe de yoga en Grow y estoy encantada!!!

Los profesores te transmiten su sabiduría a través de su pasión y hacen que te enamores del yoga. Un curso muy completo y 100% recomendable! Gracias a todo el equipo por haberme enseñado tanto!!!!!!!



## MARTA VALDES

Ginecóloga

Las palabras quedan cortas para describir lo que es Grow. Grow es un espacio que llama la atención cuando pasas por delante, Grow es una shala preciosa con una luz y energía que transmiten calma y llenan el alma. Pero más allá de eso, Grow es un equipo de personas increíbles, con profesores y clases diferentes de alto nivel, pero sobretodo con una cercanía y amor que no dejan indiferente. Grow es simplemente casa y familia! Feliz y eternamente agradecida por practicar y haberme formado aquí! Namasté



## IRENE BARBE

Estudiante

No podía haber elegido mejor lugar para hacer la formación extensiva de 200h. El amor que ponen a todo lo que hacen en ese lugar se traspasa y deja de ser solo una formación para ser algo más... Gracias a los profesores, la shala y toda la familia de Grow <3



**Comunidad**



**Healthy Life**



**Human  
Empowerment**



**Growth**

**Más de 100 personas  
formadas al año en Grow!**



# Grow

TEAM

## **INSTRUCTOR PRINCIPAL:**

Instructor de Yoga YACEP y 200E-RYT formado en México. en 2012. Speaker, presentador de un programa de yoga en México y Yoga Coach experto en Filosofía, historia, Mitología del yoga y Tantra. Formador y practicante desde hace casi 10 años.

A man with dark curly hair and a beard is smiling broadly, with his hands pressed together in a prayer position (Anjali Mudra). He is wearing a light-colored t-shirt. The background is a soft, out-of-focus outdoor setting. The overall tone is warm and positive.

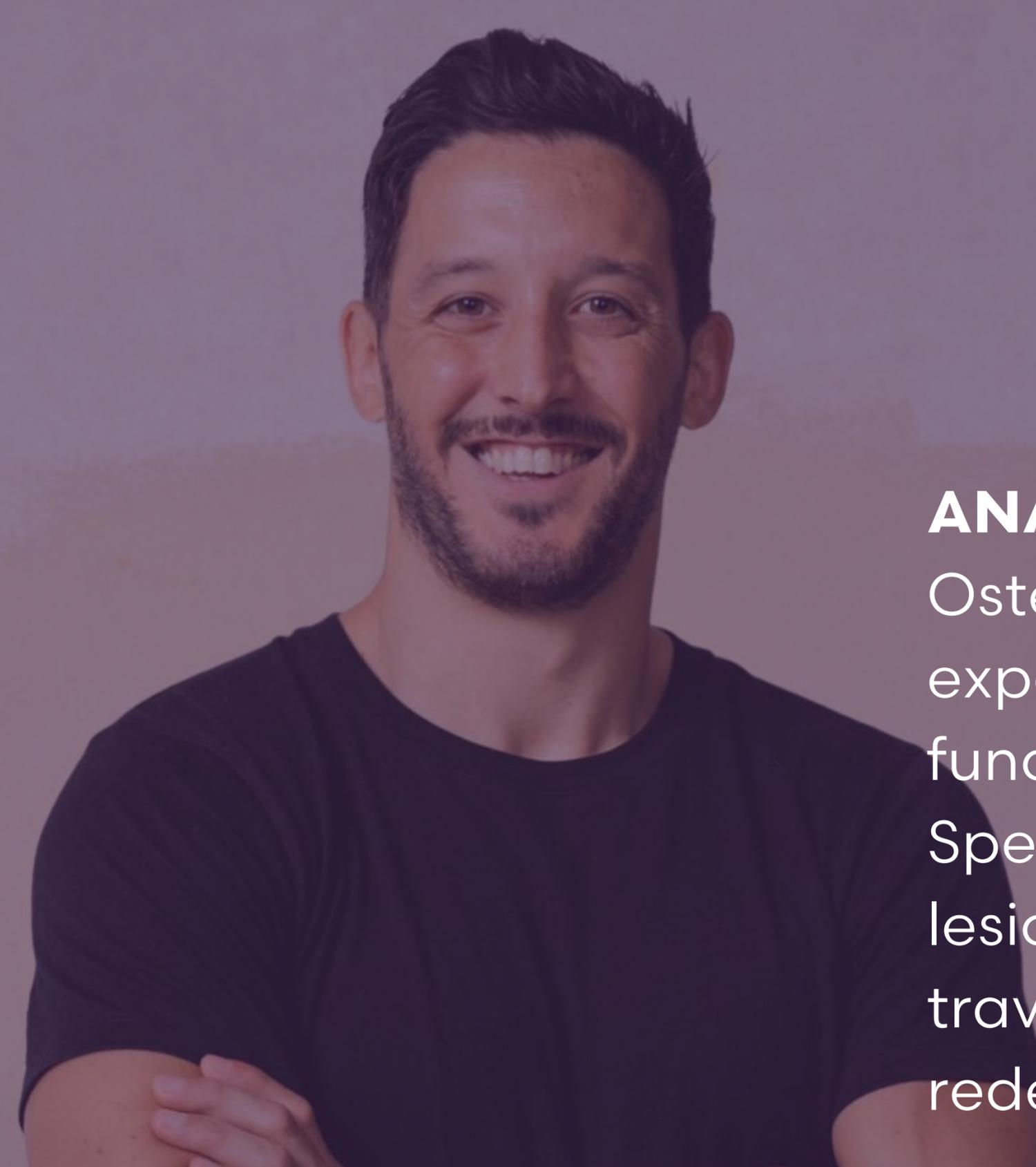
# **Arturo Tierra**

## **ÁNATOMÍA, AJUSTES Y LESIONES:**

Fisioterapeuta y profesora de yoga 500RYT. Entrenadora y especialista de la construcción anatómica de las ásanos y su alineación.



# **Andrea Asais**

A portrait of Julien Lepretre, a man with dark hair and a beard, smiling and wearing a dark t-shirt. He is positioned on the left side of the image.

# Julien Lepretre

## **ANATOMÍA APLICADA AL YOGA:**

Osteópata con más de 10 años de experiencia. Creador del \*Método funcional\*

Speaker y experto en prevención de lesiones y mal funcionamiento a través de conferencias, YouTube, redes sociales ...

# Elisa del Buen Aire

## **LIFE COACHING, GESTIÓN EMOCIONAL Y EMPOWERMENT:**

Pedagoga, Life and team coach,  
profesora de yoga y Master de  
PNL y Tapping. Experta en la  
gestión emocional en el camino  
yóguico. Directora de Grow  
Estudio y managment de  
programas pedagógicos.

# Preguntas frecuentes

## ¿CUÁNDO COMIENZA EL CURSO?

Puedes comenzar en cualquier momento. Puedes completar las lecciones en diferido a tu ritmo. Avanzar en tu tiempo libre y adaptar los contenidos a tus necesidades horarias.

Los seminarios en directo se repiten 4 veces al año, puedes organizar tu propia agenda de seminarios y acudir a ellos las veces que quieras. Además, algunos puedes visualizarlos grabados. ¡No te perderás nada! Y nada te impedirá avanzar.

Continúa leyendo las preguntas frecuentes y si quedan dudas,

[HAZ CLICK PARA CONTACTAR CON NOSOTROS](#)

# Preguntas frecuentes

## ¿Podré entender toda la información desde casa?

Por supuesto. Hemos realizado un contenido exhaustivo que va creciendo desde lo más básico hasta lo más complejo para que pueda ser asimilado poco a poco. Además contamos con la plataforma de contacto directo con los profesores y los seminarios en directo que te ayudarán mucho!...



## ¿Cómo he de realizar las prácticas de profesora finales?

Las 50 horas de práctica finales se recogen en una tesina final que acrediten tales prácticas que puedes realizar: En un centro amigo (recibe nuestra carta de recomendación), haciendo clases a amigos, familia y pequeños grupos o asistiendo en clases de profesores profesionales. Cualquiera de los modos no debe superar el 50% de las horas para experimentar en variedad el trabajo de profesor.

## ¿Puedo pagar a plazos?

En Grow Estudio somos especialistas en hacer las cosas fáciles, y no lo contrario. Puedes consultarnos los métodos de pago fraccionado accesibles y los descuentos por pago completo, tanto en periodo de descuento o en periodo de precio normal.



# Preguntas frecuentes

## ¿Podré entender toda la información desde casa?

Por supuesto. Hemos realizado un contenido exhaustivo que va creciendo desde lo más básico hasta lo más complejo para que pueda ser asimilado poco a poco. Además contamos con la plataforma de contacto directo con los profesores y los seminarios en directo que te ayudarán mucho!...



## ¿Cómo he de realizar las prácticas de profesora finales?

Las 50 horas de práctica finales se recogen en una tesina final que acrediten tales prácticas que puedes realizar: En un centro amigo (recibe nuestra carta de recomendación), haciendo clases a amigos, familia y pequeños grupos o asistiendo en clases de profesores profesionales. Cualquiera de los modos no debe superar el 50% de las horas para experimentar en variedad el trabajo de profesor.

## ¿Puedo pagar a plazos?

En Grow Estudio somos especialistas en hacer las cosas fáciles, y no lo contrario. Puedes consultarnos los métodos de pago fraccionado accesibles y los descuentos por pago completo, tanto en periodo de descuento o en periodo de precio normal.



FORMACIÓN VALORADA EN 2500€

Precio de lanzamiento:

~~1200€~~

Descuento Early Bird  
(Primeras 15 plazas):

999€

HAZ CLICK PARA REALIZAR PAGO  
FRACCIONADO

Inversión

# Grow

YOGA.COACHING.CRECIMIENTO 360°

[www.growestudio.com](http://www.growestudio.com) 

[growbarcelona](https://www.instagram.com/growbarcelona) 

651403239 

[info@growestudio.com](mailto:info@growestudio.com) 