



CURSO DE PROFESORES DE YOGA 200HRS PRESENCIAL

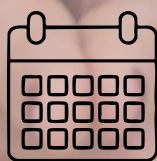
Más que una formación, una forma de vida



Ávila
España



EMMA RUBIO



Sep_26/
May_27



World Yoga
Alliance



World Yoga Alliance
200hrs-presencial

Nuestra visión

En YOOGAEM entendemos el yoga como un camino de transformación personal que va mucho más allá de la práctica física. Nuestra formación está diseñada para acompañar al alumno en un proceso profundo de autoconocimiento, desarrollo personal y adquisición de las herramientas necesarias para transmitir el yoga de forma auténtica, segura y consciente. Dirigimos esta formación a personas que sienten una inquietud genuina por explorar el yoga en profundidad, ya sea para convertirse en profesores o para enriquecer su propia práctica y crecimiento personal.





Filosofía

Creo en una formación cercana, vivida, donde cada persona avanza a su ritmo y el grupo se convierte en sostén.

No vengo a darte fórmulas ni verdades absolutas. Vengo a acompañarte mientras encuentras las tuyas.

Esto no es solo un curso de 200 horas. Es el principio de un camino.

El yoga no se explica. Se siente





Objetivo

- Comprender los fundamentos del yoga tradicional.
- Desarrollar una práctica sólida de asana y pranayama.
- Conocer bases anatómicas aplicadas al movimiento y la respiración.
- Guiar clases de yoga con seguridad y coherencia.
- Diseñar secuencias y acompañar procesos de aprendizaje.



PROGRAMA DEL CURSO

Filosofía del yoga — Las raíces que sostienen
No hace falta ser filósofa para conectar con los textos clásicos.

Nos adentraremos en los Yoga Sutras, el Bhagavad Gita, la historia y los linajes... pero siempre desde la pregunta: ¿qué significa esto para mí, hoy, en mi vida y en mi práctica?

Anatomía — Conocer el cuerpo para cuidarlo
Anatomía funcional aplicada: sistema muscular y esquelético, cómo funciona el diafragma, cómo prevenir lesiones, cómo adaptar la práctica a cada cuerpo.

Metodología de enseñanza — Tu voz, tu presencia
Aquí es donde todo cobra forma. Aprenderás a estructurar una clase, a usar la voz como herramienta, a observar antes de corregir, a acompañar sin invadir. Y practicarás guiando, porque enseñar se aprende enseñando.



Asana — El lenguaje del cuerpo

Aprenderás a habitar cada postura desde dentro. Trabajaremos la alineación y la biomecánica, sí, pero también la escucha: cómo adaptar, cómo ajustar con respeto, cómo usar soportes cuando el cuerpo lo pide. Posturas de pie, extensiones, torsiones, inversiones... y sobre todo, el arte de hilarlas en secuencias que tengan sentido.

Pranayama — La respiración como puerta

Antes de controlar la respiración, hay que sentirla. Exploraremos las técnicas clásicas de pranayama, los bandhas, la regulación del sistema nervioso. Entenderás cómo el aliento mueve la energía y cómo eso cambia todo lo demás.

Esta formación no es solo teoría que memorizar: es un recorrido vivido, paso a paso, para que integres el yoga en tu cuerpo, en tu mente y en tu forma de enseñar.



INVERSIÓN

Formación de Profesores de Yoga 200h Presencial

Precio total: 1.340 €

Oferta Pronto Pago: 990 €
para inscripciones formalizadas antes
del 10 de julio.

Ahorro de 350 €



INSCRIPCIÓN Y CANCELACIÓN

La inscripción se formaliza mediante el envío del formulario de inscripción debidamente cumplimentado y el pago de la reserva de plaza.

La plaza quedará confirmada únicamente una vez recibido el pago de la matrícula o depósito correspondiente. Las plazas son limitadas y se asignarán por orden de inscripción.

El importe restante de la formación deberá abonarse según el calendario de pagos acordado con la escuela.



Cancelación por parte del participante

La reserva de plaza tiene carácter no reembolsable, salvo en los casos contemplados por la legislación vigente.

Las cancelaciones comunicadas por escrito con más de 60 días de antelación al inicio de la formación podrán optar al reembolso de las cantidades abonadas, excepto el importe de la reserva.

Las cancelaciones realizadas entre 30 y 60 días antes del inicio de la formación tendrán derecho al reembolso del 50 % de las cantidades abonadas, excluyendo la reserva.

Las cancelaciones realizadas con menos de 30 días de antelación no darán derecho a reembolso.

En caso de causa de fuerza mayor debidamente acreditada, la escuela podrá valorar la posibilidad de transferir la inscripción a una futura edición de la formación.



Cancelación por parte de la escuela

La escuela se reserva el derecho de cancelar o posponer la formación en caso de no alcanzarse el número mínimo de participantes o por circunstancias excepcionales ajenas a su voluntad.

En tal caso, el participante podrá optar entre:
El reembolso íntegro de las cantidades abonadas.
La transferencia de su inscripción a una nueva convocatoria.

Asistencia y certificación

Para obtener la certificación de la formación de 200 horas, el participante deberá completar al menos el 90 % de las horas lectivas y cumplir con los requisitos académicos establecidos por la escuela.



PROFESORADO

El curso esta diseñado y dirigido por Emma Rubio y será impartido en su conjunto por ella, contando con distintas colaboraciones a lo largo del curso en practicas y talleres.

AGENDA

El curso está distribuido en 100h lectivas presenciales, de septiembre de 2026 a mayo de 2027 un fin de semana al mes. El resto está destinado a practica personal. estudio, lecturas y trabajos y practicas con grupos en Yoogaem.

Las clases presenciales serán en Yoogaem, centro de Yoga y Formación.





Sobre mí

El yoga llegó a mí hace más de veinte años y se quedó para siempre. Lo que empezó como curiosidad se convirtió en práctica, la práctica en camino, y el camino en forma de vida..

Me he formado en las Escuelas de Yoga con tradición en Sivananda, Yogananda y Krishnamacharya. Y he vivido la experiencia de retiro en India con maestros del linaje de Sinvananda..

Cada alumno llega con su cuerpo, su historia, su momento. Mi trabajo es estar presente, observar, adaptarme a lo que necesitas y darte espacio para que lo vivas a tu ritmo.

Emma Rubio

.



Si has llegado hasta aqui es porque
algo vibra en tí 🙏

“Toma una inhalación
profunda por la nariz y exhala
profundamente a través de la
boca”

**¡Bienvenid@s a la formación
200hrs Yoogaem!**

