



# GROW

YOGA TEACHER TRAINING

## HATHA-VINYASA FLOW

200 HORAS // PRESENCIAL

200RYT YOGA ALLIANCE CERTIFICATED

FINES DE SEMANA DE DICIEMBRE A MAYO



# INCLUYE



SEMINARIOS PRESENCIALES FIN DE SEMANA



200RYT YOGA ALLIANCE CERTIFICATED



APOYO DE PLATAFORMA CON MATERIALES DE REPASO



50H DE PRÁCTICAS OBLIGATORIAS MENTORIZADAS



20% EN ABONOS PRESENCIALES  
ONLINE GROW GRATUITO DURANTE FORMACIÓN.



INSCRIPCIÓN A YOGA ALLIANCE  
GRATUITA





# Alumnas felices

Lee nuestras reviews



# 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





# ¿QUÉ ES HATHA-VINYASA?

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 Hatha Vinyasa? El hatha yoga es un tipo de yoga conocido por su práctica de asanas (o posturas corporales que aportan a los músculos firmeza y elasticidad) y de pranaiama (o control de la respiración, para ayudar a la meditación). Fue creado en el siglo XV o XVI por el yogui Suatmarama, basado en los ágamas tántricos, a diferencia del raya-yoga (que se basa en las Upanishad).

El Hatha Vinyasa te aportará una formación desde 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 y principios de la secuenciación, biomecánica del movimiento y amplitud de control en clases que varían de las más estáticas a las más dinámicas)



# Grow is a way of life



## CONTENIDO DE CALIDAD

Contenido de apoyo creada por expertos en pedagogía en colaboración con nuestros profesores. Avanza semana a semana y supera los contenidos sin problema.



## PRESENCIAL Y SEGURA

Acceso limitado a las sesiones presenciales, máxima seguridad de aforo y distanciamiento. Generamos comunidad con personas que comparten intereses, en nuestra shanga virtual podrás sentir tu espacio seguro para integrar la meditación en tu vida.

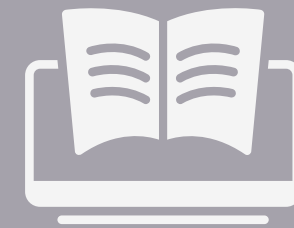


## CERTIFICADA POR YOGA ALLINACE

Nuestra formación está certificada por Yoga Alliance, para que puedas dar clases en estudios internacionales.



# Programa



## **Acceso a Plataforma de AUTO-ESTUDIO**

En nuestra plataforma de Auto-estudio encontrarás todos los materiales necesarios para ir avanzar 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**

Sábado: De 8 a 19

Domingos de 08 a 14/15

Torrent de l'Olla, 55, Barcelona



# PROGRAMA DE CONTENIDOS

## 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.



# PROGRAMA DE CONTENIDOS

## 7. Asanas y secuenciación.

Construye, practica e integra cada sana y sus familias 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. 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.

## 10. Kriyas y su aplicación.

## 11. Elementos de acompañamiento

La práctica de yoga se ha convertido en un ritual completo de bienestar en el que los alumnos buscan ese momento de equilibrio y armonía que necesitan durante el día. Los aceites esenciales, la música, la Aromaterapia y otros complementos serán cruciales en la diferenciación de tus clases.

## 12. Hábitos y estilo de vida yóguica.



# CRONOGRAMA

20 y 21 de diciembre

17 y 18 de Enero

31 y 1 de Febrero

21 y 22 de Febrero

21 y 22 de Marzo

11 y 12 de Abril

26 y 26 de Abril

22, 23 y 24 de Mayo

## Horarios de los seminarios

Sábados:

De 8:00 a 19:00

Domingos:

De 8:00 a 15:00 o 14:00

\*Algunas actividades de la formación como las evaluaciones es con horario acordado con el alumno fuera de este horario señalado.

\*Los horarios cambiarán el fin de semana final de cierre.

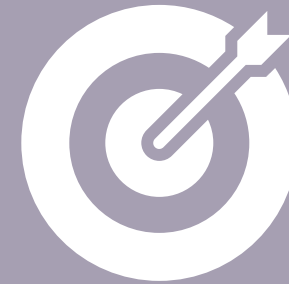
\*Presenciales se realizan aproximadamente 160h / De tareas individuales aproximadamente 40h. La tesina de prácticas mentorizada son 50h extra en la formación.





# 3 CLAVES PARA ELEGIR TU FORMACIÓN

Comprender el Yoga es comprenderte a ti mismo. Conviértete en profesora de yoga y profundiza en tu práctica de manera experimental y profesional con un equipo de profesores internacionales apasionados, que viven el yoga en primera persona.



Una formación diseñado para expandir tu potencial como profesional del yoga y como practicante, pero también como un camino apasionante hacia tu interior. Conociendo tu cuerpo, tu mente y tu corazón, y encontrando el equilibrio que siempre deseaste.



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.





# GROW



Comunidad



Healthy Life



Human  
Empowerment



Growth

Más de 300 personas  
formadas en Grow!





# ¡ÚNICA FORMACIÓN CON UN MÓDULO EXCLUSIVO:

**COACHING, GESTIÓN  
EMOCIONAL Y MARCA  
PERSONAL**



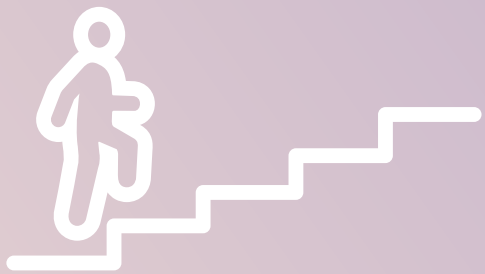
Nuestra misión es conseguir que cada vez más personas sean más felices y contribuir al desarrollo de nuestra sociedad. El yoga tiene poder transformador y ayuda a que las personas elijan y consigan lo que quieres SER y CONSEGUIR. Si has llegado hasta aquí, el mundo te está esperando para poder seguir contribuyendo y aportando valor a tus alumnos o a las personas que te rodean.



# Preguntas frecuentes

## ¿Qué nivel de yoga necesito para hacer el curso?

Es importante realizar una práctica constante en el momento del comienzo o estar decidida a profundizar en ella. Si sientes que necesitas entender tu práctica y llevarla a otro nivel, nuestro programa está diseñado para que puedas avanzar de forma significativa en tu práctica y en tu guía.



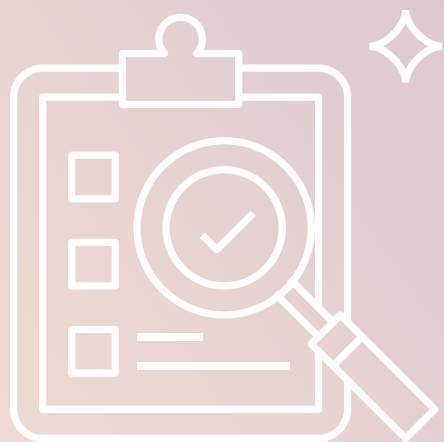
## ¿Qué pasa si te pierdes algún seminario?

Puedes faltar al 25% de seminarios presenciales,. En ocasiones el profesor puede encargarte alguna tarea extra para integrar los contenidos que te has perdido. Tendrás acceso a ellos en la plataforma para que siempre estés al día...



## ¿Cómo es la evaluación?

La evaluación es continua y se compone de las evaluaciones en clase, una evaluación final y la entrega de una tesina posterior sobre 50h prácticas de guía de clase registradas.





# Preguntas frecuentes

## ¿Es intenso físicamente?

Es intenso a nivel EXPERIENCIA VITAL. Físicamente equilibramos la práctica para que puedas realizar la formación completa y te de tiempo a integrar todo lo aprendido entre seminario y seminario, avanzando en tu práctica sin mayor problema...



## ¿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 (acceso directo al final del pdf) accesibles y los descuentos por pago completo, tanto en periodo de descuento o en periodo de precio normal.







# Grow

TEAM





## **INSTRUCTORA PRINCIPAL : ASANA LAB Y PRÁCTICA.**

Formadora y profesora de Yoga E-RYT y bailarina profesional CD en a con más de 20 años de experiencia. Formada con César Caldera 200H (2020), 200H RYT Ashtanga, también en ASHTANGA Inbound Barcelona, 200H RYT (2018) y 200H en Vinyasa. (2019). Profesora de Ashtanga Vinyasa Yoga , hatha Vinyasa y Mysore en Grow Barcelona. Practicante de 1 y segunda serie.

**Carla  
Stechina**





## **INSTRUCTORA PRINCIPAL, FILOSOFÍA DEL YOGA :**

Descubrí la filosofía del yoga y la meditación en 2006, cuando tenía 26 años, dentro de la tradición del Kundalini Yoga . Profesora de haha-yoga, Yoga Prenatal y filosofía del yoga formada con David Rodrigo, entre muchas otras formaciones.

Con más de 15 años de experiencia en los campos de la enseñanza del yoga, la meditación, el bienestar y la consultoría de salud holística, he guiado a cientos de personas con un enfoque centrado en la persona, desarrollando programas de bienestar corporativo innovadores, profundos y transformadores de alta calidad a través de yoga, pranayama, meditación y mindfulness. Mi objetivo es seguir compartiendo mis aprendizajes significativos con todas las personas.

Completé una formación en Yoga Prenatal practicante de Yoga Iyengar con Jordi Martí y Sílvia Ros, Anatomía Experiencial y el Body Thinking lo que me permitió explorar la relación entre técnicas corporales, pensamiento y emociones. Fundadora de Moksha Yoga y del proyecto de Bienestar Corporativo iNSIDE 2010.

# Carmen Caleya



A woman with long brown hair in a braid is performing a yoga pose, likely a side split or a variation of the Goddess pose. She is wearing a black sports bra and tan leggings. Her right arm is extended upwards, and her left arm is on the floor. A tattoo is visible on her upper right arm. In the background, there is a large green Monstera plant and two brown yoga blocks. The overall scene is set against a light gray background.

# Elisa del Buen Aire

## **LIFE COACHING, APOYO AL ASANA LAB, GESTIÓN EMOCIONAL Y EMPOWERMENT:**

Pedagoga, profesora de Hatha yoga y Vinyasa E-RYT. 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.



A man with long hair tied in a bun, wearing a grey t-shirt and black leggings, is performing a yoga pose on a light-colored wooden floor. He is leaning back with his right arm extended upwards and his left arm reaching down towards the floor. The background is a textured, light-colored wall.

# Karl

## ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL YOGA :

Profesor y formador de yoga con 12 años de práctica personal, formado en 2018 y 5 años de enseñanza. Con 575 horas de formación: 200 RYT horas en la serie primaria de Ashtanga, 300RYT horas en la segunda serie de Ashtanga, y 75 horas en Jivamukti Spiritual Warrior.

Licenciado en fisioterapia en 2015 y en Osteopatía en 2022. Experto en anatomía y fisiología del yoga y en visión biomecánica del asana,





# Inversión

FORMACIÓN VALORADA EN 3000€

Precio de lanzamiento:

~~2600€~~

Descuento Early Bird

(Plazas limitadas, hasta el 15 de Octubre):

2100€



# Grow

YOGA.COACHING.CRECIMIENTO 360º

Reserva tu plaza



Consulta el pago fraccionado



Resuelve tus dudas



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

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

651403239 

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