

GROW

TEACHER TRAINING

YOGA TRANSFORMADOR INTEGRATIVO:
*HATHA-VINYASA
*CON NUESTROS SISTEMAS: INNER GROWTH YOGA METHOD+SISTEMA DE ALINEACIÓN INTERNA INCLUÍDA.

200 HORAS // PRESENCIAL
200RYT YOGA ALLIANCE CERTIFICATED
FINES DE SEMANA DE OCTUBRE - FEBRERO

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.

RETIRO DE YOGA GRATUITO (SOLO EN CASO DE PLAZAS COMPLETAS)


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 EL YOGA TRANSFORMADOR INTEGRATIVO?

Nuestra formación de Yoga está diseñada para responder a tus necesidades como profesional del yoga pero sobre todo como persona. El yoga transformador integrativo es el yoga real que transforma. A partir del Hatha Vinyasa y la incorporacion de diferentes herramientas de crecimiento personal, nuestro modelo único permite que te conviertas en la profesora que deseas pero también en esa persona que pueda hacer de su vida un propósito claro. Y lo hacemos a través de dos pilares: con el 'Sistema de Alineación Interna' usamos la apertura que crean el yoga, la meditación, el pranayama, el trabajo energético y el mantra como una puerta de entrada. Nos metemos donde casi nadie se mete: con PNL, Life Coaching y herramientas de gestión emocional más efectivas, rastreamos y removemos tus patrones subconscientes más escondidos, tus bloqueos, tus miedos, esa forma repetida de reaccionar ante el estrés. Esto significa que la práctica de yoga no es el destino, es el vehículo para acompañar a otras mujeres y guiarlas a que realicen transformaciones profundas, ya no solo a nivel físico, sino mental y emocional , que es donde encontraremos loas mayores problemas en la vida. Y en segundo lugar, hacemos que esa transformación interna con el “Inner growth yoga method” se traduzca en la proyección de tu lenguaje único como profesora.

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.

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.
Pora qué practicamos yoga.
Beneficios y beneficios superiores.
Diferentes corrientes y linajeshasta 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 ysus 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 comola 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 diferenciacion de tus clases.

12.Hábitos y estilo de vida yóguica.

CRONOGRAMA

17 y 18 de Octubre
7 y 8 de Noviembre
28 y 29 de Noviembre
19 y 20 de Diciembre
9 y 10 de Enero
30 y 31 de Enero
13 y 14 de Febrero
26,27, 28 de Febrero



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!

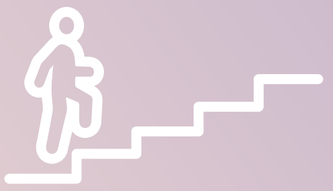


¡ÚNICA FORMACIÓN CON UN MÓDULO EXCLUSIVO:

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, avanzándo 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 expereriencia. 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

Carmen Caleya

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.

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.



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,

¿Cuanta inversión necesitas para este curso?

Agenda tu llamada.

Haz click y consulta todas tus dudas.



Pregunta por nuestras plazas con descuento Early Bird
(Plazas limitadas):

Grow

YOGA.COACHING.CRECIMIENTO 360º

Consulta el pago fraccionado

Resuelve tus dudas

www.growestudio.com
growbarcelona
651403239
info@growestudio.com