

2025-2026

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 MENTORIZADAS 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 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. 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 relacionas 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 asana
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 y prácticas diarias con nuestra escuela en directo

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!!!!!!!



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



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



Comunidad



Healthy Life



**Human
Empowerment**



Growth

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



Grow

TEAM