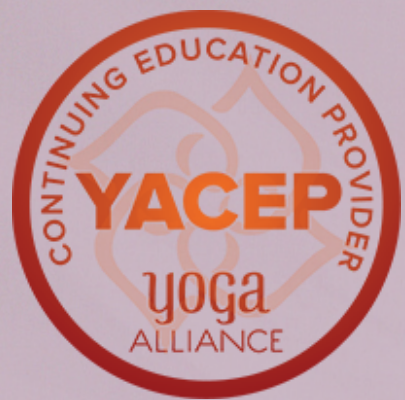


INTENSIVO DE ASHTANGA

PROGRAMA COMPLETO
100 HORAS // PRESENCIAL



YOGA ALLIANCE CERTIFICATED
INTENSIVO 18-29 DE SEPTIEMBRE 2023



FORMACIÓN DE 100H

Esta formación es ideal para ti si...

1 Eres practicante de Ashtanga y quieres profundizar en la primera serie y mejorar tu autocrática.

2 Si eres profesora de yoga y quieres especializarte en la guía y la práctica del Ashtanga Vinyasa Yoga.

3 Si estás pensando en convertirte en profesora de yoga pero aún no quieres comprometerte con una formación de 200H



¿Cómo continuar esta formación?

FORMACIÓN 200h GROW ESTUDIO
FORMACIÓN VINYASA FLOW 100H



¿QUÉ ES ASHTANGA VINYASA ?

El Ashtanga Vinyasa Yoga es un estilo de yoga fluido y dinámico, en el que las posturas (asanas) se enlazan unas con otras a través de diversos movimientos (vinyasas), con una respiración sincronizada. Las posturas que constituyen el Ashtanga Yoga se agrupan en tres series: YOGA CHIKITSA, que desintoxica y alinea el cuerpo, NADI SHODANA, la purificación de los Nadis o la Serie Intermedia, que purifica el sistema nervioso, abriendo y limpiando los canales de energía y STHIRA BHAGA, más tarde dividida en cuatro partes, que integra la fuerza y la gracia de la práctica, lo que requiere mayores niveles de flexibilidad y humildad.

Nuestra formación de Yoga está diseñada para profundizar en esta corriente transformadora que se ha instaurado en el mundo occidental de la mano de muchas personalidades pero sobre todo para AMAR LA PRÁCTICA y contar con las herramientas para compartirla. Una formación eminentemente práctica que te permitirá integrar herramientas avanzadas de yoga a través de métodos novedosos como el coaching y pNL que convierten su estilo pedagógico en EXCLUSIVO y te dota herramientas extra para tu trabajo personal y el de tus alumnos.



Grow is a way of life



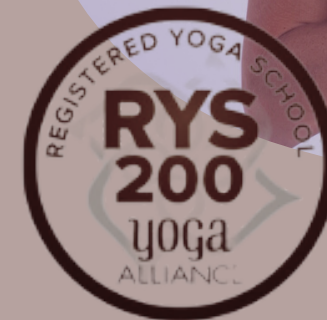
CONTENIDO DE CALIDAD

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. Creación de una comunidad de profesores con posibilidad de realizar asistencias y entrar en nuestra bolsa de trabajo presencial y online.



CERTIFICADA POR YOGA ALLINACE

Nuestra formación está certificada por Yoga Alliance, la organización que regula la calidad del yoga a nivel internacional y admitida en cualquier país.



3 CLAVES PARA ELEGIR TU FORMACIÓN

Comprender el Yoga es comprenderte a ti mismo. Ser profesor/a de yoga significa mantener un trabajo de profundización, tanto en tu práctica de manera experimental y profesional como en tu vida. Hazlo 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 que nunca termina. Una formación única para entender el equilibrio de nuestro movimiento vital.

Formación eminentemente práctica que te permitirá integrar técnicas basada en la experiencia de más de 30 años 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.



A woman with long dark hair is sitting in a lotus position on a yoga mat outdoors. She has her eyes closed and a serene expression. The background shows a blurred view of trees and a building. The text is overlaid on the right side of the image.

¿QUÉ CONSEGUIRAS CON ESTA FORMACIÓN?

1. Estudiar y practicar la Primera serie de Asthanga Yoga

2. Aprender a ajustar las asanas utilizando diferentes tipos de ajustes y su alineación correcta.

3. Aplicar de manera práctica los ocho estadios o miembros del Yoga.

4. Practicar de forma clara y segura la respiración Ujjayi.

5. Conseguir que tu práctica de Ashtanga sea una meditación.

6. Avanzar significativamente en tu práctica de asana, mejorar tu fuerza y tu flexibilidad.

7. Estructurar de forma saludable y equilibrada tu auto-práctica.

8. Adquirir herramientas de gestión emocional para tu práctica.

PROGRAMA DE CONTENIDOS

100H Ashtanga Vinyasa

1. Las ocho ramas del yoga según Patánjali aplicadas al Ashtanga Vinyasa Yoga

2. Ajustes físicos y verbales aplicados a YOGA CHIKITSA

3. Ashtanga y ciclo Lunar. Adaptación de la primera serie a contextos de vulnerabilidad.

4. Conocer y practicar el triple enfoque. Tristana. Drishti aplicado a la primera serie.

5. Estudio y experimentación de Pranayama, Ujjayi. Introducción a Shatkarmas

6. Anatomía y biomecánica aplicada al Ashtanga Vinyasa Yoga

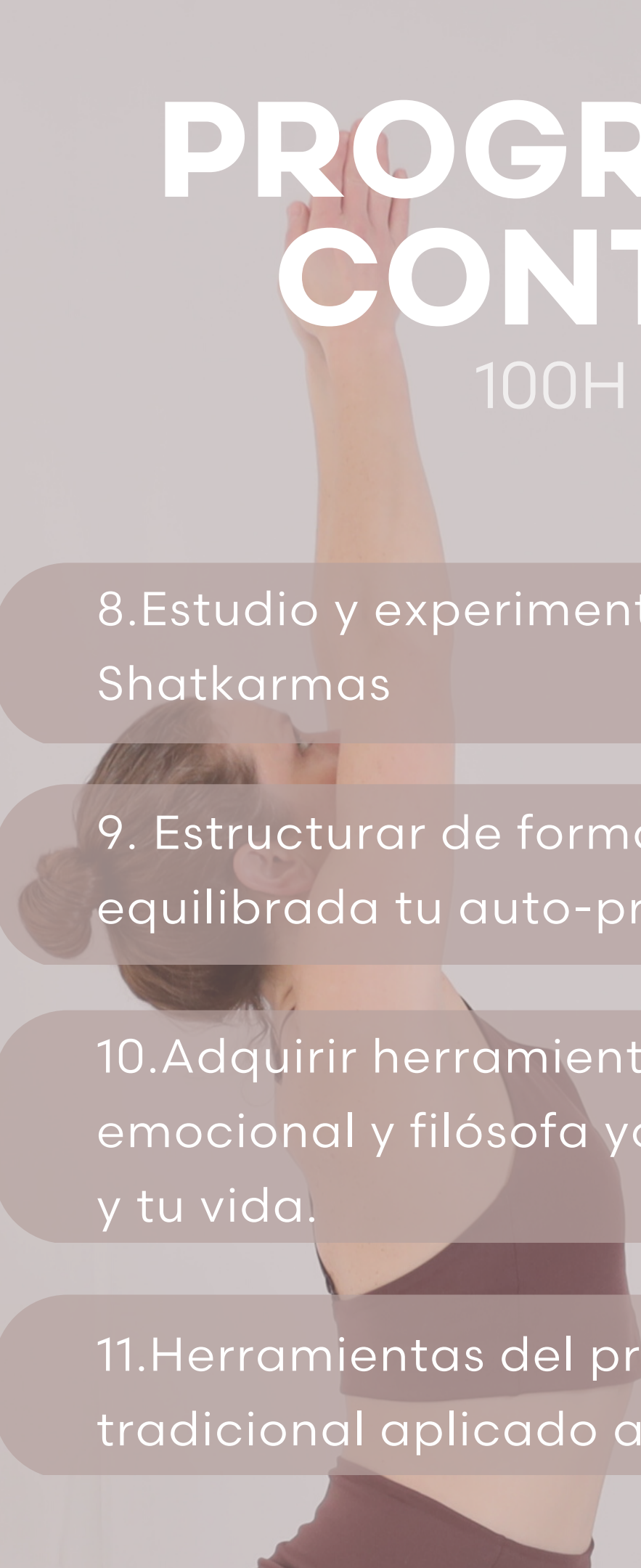
7. Saltos y transiciones dentro de la práctica.

8. Estudio y experimentación de Shatkarmas

9. Estructurar de forma saludable y equilibrada tu auto-práctica estilo Mysore.

10. Adquirir herramientas de gestión emocional y filosofía yoguica para tu práctica y tu vida.

11. Herramientas del profesor y conteo tradicional aplicado a la práctica



Grow

TEAM

COLABORADORES



About Carla Stechina

ASANA LAB, HISTORIA Y FILOSOFÍA DEL ASHTANGA Y PRÁCTICA.

Formadora de Yoga y bailarina profesional con más de 15 años de experiencia. Formada con César Caldera 200H, 200H RYT Ashtanga, también en ASHTANGA Inbound Barcelona, 200H RYT y 200H en Vinyasa.

Profesora de Ashtanga Vinyasa Yoga, hatha Vinyasa y Mysore en Grow Barcelona.

Comencé la formación en Ashtanga y al año siguiente me formé en Hatha Vinyasa. Siempre acompañado con seminarios o formaciones más cortas como Vinyasa Krama o Yin Yoga. Pero sobre todo leo, investigo y estudio por mi cuenta acompañado siempre con mi autopráctica regular de Ashtanga y meditación.

"Siempre acompañado con seminarios o formaciones más cortas como Vinyasa Krama o Yin Yoga. "Mi pasión por la búsqueda, la experimentación y la expresión a través del cuerpo comenzó desde muy pequeña con la danza, pero fue al descubrir el Yoga y su filosofía que todo cobró más sentido, fue como volver a encontrarme y reconocirme. El Ashtanga Yoga es un camino constante de búsqueda y transformación que forma parte de mi vida, es mi terapia"

[@carla_stechina](https://www.instagram.com/carla_stechina)



About VERENA STAHEL

TRANSICIONES Y SALTOS

A los 16, atendió su primera clase de Ashtanga, de la cual se enamoró desde un primer momento. En 2018, desarrolló una práctica diaria, y se sumergió completamente en el método. Tuvo la suerte de poder pasar un año entero viviendo en Mysore y practicando con su profesor, Chidananda, alumno directo de B.N.S. Iyengar. Antes de esto completo un YTTC de 200h en Rishikesh Vinyasa Yoga School y un YTTC de 40h con David Swenson en Ashtanga Yoga. Desde entonces ha estado impartiendo clases en India, España y México.

[@Verenastahel](#)



About Elisa Del Buen Aire

LIFE COACHING, GESTIÓN EMOCIONAL Y EMPOWERMENT+ MARCA PERSONAL:

Pedagoga, Life and team coach certificada, profesora de yoga y Master de PNL y Tapping. Experta en la gestión emocional en el camino yóguico.

Directora de Grow Estudio y management de programas pedagógicos.

[@elisadelbuenaire](#)

Incluye

Acceso a **prácticas gratuitas** con Carla en nuestro estudio y Online



Seminarios Presenciales

Es obligatorio asistir a los seminarios en un 80%
EN GROW ESTUDIO YOGA
De Lunes a Viernes de 10-18h
del 18-29 de Septiembre.



30h de Prácticas obligatorias
mentorizadas para titulación Alliance.



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



Comunidad



Healthy Life



**Human
Empowerment**



Growth

Inversión

Ahora con descuento Early Bird hasta completar plazas mínimas y/o hasta 15 de Junio.

Precio de lanzamiento:

899€

Precio original:

1200€

Del 15 de Junio al 20 de Septiembre hasta completar plazas.

¿Eres alumno YTT 200h en Grow o lo has sido?

720 €

Del 15 de Junio al 20 de Septiembre hasta completar plazas

Pago
fraccionado
por PayPal
Consúltanos
haciendo click

Preguntas frecuentes

Yo ya soy profe de yoga otra modalidad, ¿Tengo que repetir las ásanas que ya sé?

Si, además es aconsejable. Hasta las posturas más básicas encierran muchos misterios que se van esclareciendo a base de su estudio. Además obtendrás la formación en ajustes de esa postura muy esclarecedores y podrás tener una visión más amplia y profesional de la práctica física...



¿Qué nivel de yoga necesito para hacer el curso?

Es importante realizar una práctica constante o haberla realizado antes. 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.



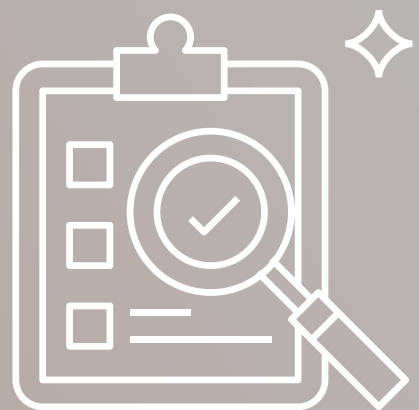
¿Qué pasa si te pierdes algún seminario?

Puedes faltar al 20% 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 30h prácticas de guía de clase registradas.



Preguntas frecuentes

¿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 haz [click aquí](#) y pide info..



¿Qué salidas tiene esta formación?

Es un curso YACEP certificado por Yoga Alliance , pero necesitas tener 200h para ser profesora. Si esta formación despertó la vocación en ti, puedes realizar nuestra formación de Yoga Avanzado de 100h en 2024 y las sumaremos para que puedas obtener tu certificado 200RYT para ser profesor. Si ya eres profesora, saldrás capacitada para impartir clases de Ashtanga y además sumarás 100h a tu certificación Yoga Alliance como complementaria.

¿Es demasiado intenso al ser intensivo?

Es intenso a nivel EXPERIENCIA VITAL. Físicamente equilibramos la práctica para que puedas realizar la formación completa , avanzando en tu práctica sin mayor problema...



¿Cómo he de realizar las prácticas de profesora finales?

Las 30 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.



Grow

YOGA.COACHING.CRECIMIENTO 360º

[RESERVA TU PLAZA HACIENDO CLICK](#)

[PREGUNTA POR EL PAGO FRACCIONADO](#)

[Lee los feedbacks de nuestros alumnos](#)

www.growestudio.com 

[growbarcelona](#) 

651403239 

info@growestudio.com 