

A close-up photograph of a person's arm and hand in a yoga pose, wearing a maroon top and a red bracelet. A tattoo of a turtle is visible on their forearm. The background is blurred.

# CERTIFICACIÓN 200H FORMACIÓN HATHA YOGA

---

## FORMATO

PRESENCIAL  
1 FINDE AL MES  
14 MESES  
COMIENZO  
SEPTIEMBRE

## TEMARIO

ASANA  
PEDAGOGÍA  
FILOSOFÍA  
HISTORIA  
ANATOMÍA

## ESTILO

HATHA YOGA  
ALINEACIÓN  
CRECIMIENTO  
PERSONAL





# BIENVENID@

---

Mi nombre es Chantal y dirijo esta formación de profesores desde el 2013. Cuento con un equipo de colaboradores y profesores maravillosos de los que sigo aprendiendo cada año. Esta formación es un proyecto vital que nos apasiona profundamente, y cada promoción de alumnos confirma que vamos refinando más y más nuestros contenidos y pedagogía.

Este curso será para ti si deseas profundizar en tu práctica y conocimientos de Yoga a nivel personal, o también si deseas formarte como profesor@ de Yoga profesionalmente.

Hoy en día es cada vez más difícil encontrar cursos presenciales en un formato tan largo como el nuestro, pero creemos que la mejor forma de acompañarte en tu desarrollo, e integrar los conocimientos de manera eficaz es así, con calma, paso a paso y de forma presencial.

No se trata de un curso exclusivo de asanas, sino de un proceso de crecimiento personal para poder integrar la filosofía y práctica de Yoga en tu vida, junto a un grupo de personas que se apasionan por lo mismo que tu. Es probable que se creen vínculos importantes para toda tu vida.

No dudes ponerte en contacto conmigo para conocernos personalmente y resolver cualquier duda que tengas.

Namasté

Chantal





# NUESTRO ESTILO

---



## HATHA YOGA ALINEACIÓN

### Respetamos la comprensión potural tradicional y moderna

Pensamos que el asana debe adaptarse a ti y no al revés. En nuestras clases de asanas enseñamos el uso de props (accesorios), para ti y tus futuros alumnos con el fin de sacar el máximo provecho a tu práctica. Nos enfocamos en construir asanas saludables y conscientes, que te conectarán física y mentalmente. Te invitamos a estar presente con tu respiración en todo momento.



## CRECIMIENTO PERSONAL

### Las capas internas tanto como las externas

Pensamos que es importante acompañar los procesos personales que se desencadenan cuando empiezas a abrirte a una nueva forma de sentir. Nuestro interés por la psicología moderna y antigua está muy presente en nuestro trabajo.



## TRADICIÓN E INTEGRACIÓN MODERNA

### Sintetizar lo mejor de ambas

Tenemos un profundo respeto por la tradición del Yoga y tratamos de reflejarlo en nuestras enseñanzas. Al mismo tiempo es necesario tener en cuenta comprensiones modernas como por ejemplo la biomecánica o el papel de la mujer en el yoga. Esta maravillosa filosofía de vida sigue estando en constante crecimiento.



## LINAJE

### El “gurú” está dentro de tí

No seguimos un linaje ni un maestro determinado, sino que nos inspiramos en muchos profesores de Yoga, que han contribuido a que podamos practicarlo hoy. Siendo la primera de todas las inspiraciones la inteligencia cósmica, que está viva y es única en cada corazón.





# PROFESORES

---



**CHANTAL WEIDNER**  
Formadora E-RYT 500  
Terapeuta Gestalt  
Estudiante de Psicología

Llevo enseñando y practicando Yoga desde hace 20 años. En 2013 creé la Escuela Yogaia y desde entonces dirijo sus formaciones.

Soy Terapeuta Gestalt y estudiante del último curso del grado de Psicología, e integro estas herramientas en mi trabajo. En mi propia Sadhana me he dado cuenta del gran impacto a nivel emocional y mental del Yoga, por lo que siento que un acompañamiento a ese proceso es fundamental.



**LARS GRANDJOT**  
Fisioterapeuta

Lars es fisioterapeuta y junto con su mujer Laura lleva el estudio de Yoga Be Bright en Las Palmas, donde trabajan un concepto holístico de salud. Especialmente interesado en la importancia del pie en la Biomecánica humana, ha creado y patentado el entrenamiento "Blackboard". Con Lars las clases de anatomía son prácticas, divertidas y siempre actualizadas con los últimos descubrimientos. Su conocimientos del Yoga y del cuerpo humano son muy valiosos para tu formación.





# CONTENIDOS

---

Este curso te va a preparar para poder dar clases con seguridad, sabiendo cómo adaptar las asanas a las necesidades de tu alumnos, crear secuencias y también consolidar tu práctica personal.

## ASANAS

- Posturas de pie
- Posturas de flexión
- Posturas de torsión
- Posturas de extensión
- Posturas de inversión
- Surya Namaskar

## FILOSOFÍA

- Introducción y contexto
- Hatha Yoga tradicional
- Introducción a la fisiología sutil
- Cultura védica
- Sutras de Patanjali
- Baghavad Gita

## ANATOMÍA

- Pie-pierna-cadera-sacro
- Cadenas musculares
- Hombro-brazo-tórax
- Columna vertebral
- Articulaciones
- Huesos y tejido conectivo
- Sistema Nervioso

## PEDAGOGÍA

- Prácticas pedagógicas
- Relajación en Yoga
- Instrucciones para guiar asanas básicas
- Adaptaciones de asanas a dolencias básicas
- Correcciones manuales básicas: cómo tocar a los alumnos
- Comprender la estructura de una clase
- Creación de guiones y secuenciación básica.

## INTRODUCCIÓN AL PRANAYAMA

- Anatomía básica de la respiración
- Respiración natural y yóguica
- Introducción a Pranayamas fundamentales

## INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN





# TEMARIO

---



## ASANA

Instrucciones, correcciones, adaptaciones

Aprenderás la alineación básica de los principales grupos de asanas. Aprenderás cómo ofrecer opciones seguras y sin dolor a tus alumnos adaptando cada asana al individuo con la ayuda de accesorios. Aprenderás cómo guiar a tus alumnos para que entren y salgan de una postura de forma segura. Aprenderás a crear secuencias sencillas de asanas.



## PEDAGOGÍA

Práctica, metodología y ajustes manuales

Aprenderás a guiar a tus compañeros de clase instruyéndoles en asanas. Practicarás ajustando su postura con respeto. Comenzaremos paso a paso guiando asanas individuales al principio, y al final del curso podrás crear y guiar una clase completa de 1 hora. Los alumnos se darán mutuamente comentarios constructivos y positivos para ayudarse en el aprendizaje.



## MEDITACIÓN Y PRANAYAMA

Quintaesencia de la práctica yóguica

Una vez se han sentado las bases de asana, comenzaremos a profundizar en la práctica de Meditación y Pranayama. Aprenderás a crear tu rutina de meditación, diferentes técnicas de meditación, comprenderás respiración y Pranayamas básicos para tu propia práctica y tus clases.





## ANATOMÍA

### Anatomía, Fisiología, Biomecánica

Nuestra intención es que en las horas que ofrece este curso puedas ganar una perspectiva útil y general de cómo funciona el cuerpo, sobre todo el cuerpo en movimiento. Cómo todo está conectado a través de cadenas musculares o miofasciales. Las clases de anatomía combinan teoría y práctica, observando vuestros propios cuerpos para poder integrar lo aprendido en vuestra práctica.



## FILOSOFÍA E HISTORIA

### Textos tradicionales para vidas modernas

Te sumergirás en el mágico mundo de la filosofía del Yoga estudiando algunos de los textos más influyentes como los Yoga Sutras de Patanjali, el Bhagavad Guita o el Hatha Yoga Pradipika. Intentaremos encontrar la conexión entre las antiguas enseñanzas y las aplicaciones prácticas en tu vida personal actual.





# FECHAS Y FORMATO

---

Esta formación supera con creces los requisitos de la certificación de 200h reconocidas por la Yoga Alliance, y es más larga que la gran mayoría de formaciones que encontrarás hoy en día. Creemos que este es el formato que garantiza que puedas dar clases con total seguridad y que merece la pena la inversión de tiempo y energía.

Además...si el Yoga formará parte del resto de tu vida ¿qué mejor que ir con calma? Somos conscientes que este formato requiere de un gran compromiso, así que no tengas dudas en venir a conocernos para asegurarte que es aquí donde te gustaría comenzar tu viaje. En nuestra experiencia, al terminar los alumnos se quedan incluso con ganas de más.

## UN FIN DE SEMANA INTENSIVO AL MES 14 MESES

### 2026

- 26-27 Septiembre
- 24-25 Octubre
- 28-29 Noviembre
- 19-20 Diciembre

### 2027

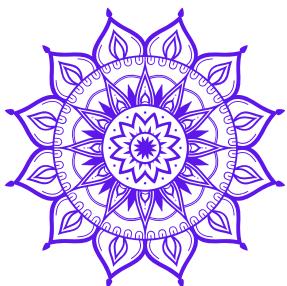
- 23-24 Enero
- 27-28 Febrero
- 13-14 Marzo
- 24-25 Abril
- 22-23 Mayo
- 18-20 Junio RETIRO
- 3-4 Julio
- 18-19 Septiembre
- 23-24 Octubre
- 20-21 Noviembre





# INFORMACIÓN PRÁCTICA

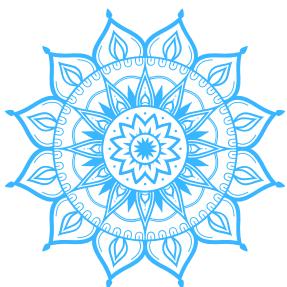
---



## DÓNDE

Las Palmas de Gran Canaria

Nos encontramos en la escuela YOGAIA, a 10min a pie del CC las Ramblas. Nos veremos aquí de forma presencial excepto el fin de semana de retiro (1 finde al año).



## RETIRO

Presencial en Gran Canaria

Uno de los fines de semana del curso será residencial y tendrá lugar en Anatot, Arucas de viernes a domingo. El precio de alojamiento y comida será aparte del precio de la formación (para que te hagas una idea, suele ser unos 100€).



## ACCESO

¿Qué requisitos hay para acceder?

Para poder participar en esta formación se recomienda tener una práctica asentada de Yoga, preferentemente un mínimo de 6 meses de experiencia.

Te invitamos a una entrevista personal para asegurarnos que esta formación es la adecuada para ti.



## CERTIFICADO

Reconocido internacionalmente

Al finalizar, obtendrás un Diploma como Instructor/a de Hatha Yoga 200H, avalado por la Escuela Yogaia, la Asociación Española de Hatha Yoga y la Yoga Alliance.





## REQUISITOS DE CERTIFICACIÓN

Para superar el curso tienes que:

- Asistir a todos los intensivos, se podrá faltar como máximo a un intensivo por curso. En caso contrario habría que recuperar el intensivo (por ejemplo asistiendo con otro grupo de otra edición).
- Pago completo del curso, incluyendo todos los intensivos, aunque no se haya asistido.
- Entrega de todos los trabajos requeridos a lo largo del curso en las fechas indicadas.
- Entrega del proyecto final.
- Realización de las prácticas requeridas.
- Comprometerte con tu práctica personal.
- Seguir asistiendo a clases con un profesor/a siempre que puedas.



## PRECIOS

¡100€ de descuento hasta el 1 de julio 2026!

- Matrícula única 300€ ¡200€ si es antes del 1 de julio 2026!
- Cada fin de semana intensivo mensualidad de 185€.
- El importe del alojamiento y comida del retiro es aparte.

## CONTACTO

No dudes en concertar una entrevista con nosotros para conocernos mejor y resolver tus dudas.

Para concertar tu entrevista o reservar tu plaza escribe a:

escuelayogaia@gmail.com  
Whatsapp +34-609 303 603  
[Yogaia.es/inscripcion](http://Yogaia.es/inscripcion)

