



# HATHA YOGA

*Ampliación de certificación:  
de 200h a 500h*

LAS PALMAS  
Septiembre 2023



## NUESTRA PROPUESTA

Si ya tienes una certificación como profe de Yoga de 200h reconocida por la Yoga Alliance, y te gustaría ampliar a 500h, puedes hacerlo con nosotros comenzando este septiembre 2023 en Las Palmas. La enseñanza en nuestra escuela es integral, intentando dar una visión amplia de la práctica de Hatha Yoga.

En la parte de asanas, damos mucha importancia a una correcta alineación. Inspirados por el trabajo de Iyengar integramos el uso de props en nuestras clases, para que todas las posturas se adapten a las personas y no al contrario.

Para hacer esta formación, te incorporarás a un grupo que ya ha terminado su primer año de formación, comenzando juntos los siguientes 2 cursos.

## PROGRAMACIÓN CURSO 2023/24

### FECHAS

1. 2-3 SEPTIEMBRE '23
2. 4-15 OCTUBRE '23
3. 11-12 NOVIEMBRE '23
4. 13-14 ENERO '24
5. 10-11 FEBRERO '24
6. 9-10 MARZO '24
7. 13-14 ABRIL '24
8. 11-12 MAYO '24
9. 21-23 JUNIO RETIRO RESIDENCIAL

### CONTENIDOS

1. Creación de series y guiones de clases. Cómo ordenar las asanas para un efecto integral. Series de grupos de posturas: pie, torsión, flexión, inversión
2. Asanas restaurativas. Uso de props.
3. Yoga Prenatal
4. Yoga para la mujer en sus ciclos vitales (menopausia, menstruación).
5. Pedagogía. Instrucción de clases completas entre compañeros y rondas de feedback.
6. Profundización en la psicología de los Sutras de Patanjali
7. Historia del asana

## PROGRAMACIÓN CURSO 2024/25

### FECHAS

1. 7-8 SEPTIEMBRE '24
2. 5-6 OCTUBRE '24
3. 2-3 NOVIEMBRE '24
4. ENERO '25
5. FEBRERO '25
6. MARZO '25
7. ABRIL '25
8. MAYO '25
9. 5-6 JULIO '25 RETIRO RESIDENCIAL FINAL

### CONTENIDOS

1. Introducción al uso de Cuerdas para fines terapéuticos o pedagógicos
2. Pranayama
3. Meditación
4. Yoga Nidra
5. Yoga Infantil
6. Yoga para trastornos del estado de ánimo (depresión, ansiedad). El sistema nervioso y Yoga.
7. Yoga para la tercera edad. La visión filosófica de la muerte en Yoga.
8. Introducción al Ayurveda
9. Abordaje de asanas cuando hay dolencias en:
  - a. columna vertebral
  - b. Articulaciones

## PROFESORES

Te presentamos los profesores principales. Habrá **otros profesores colaboradores** a lo largo de la formación, que imparten temáticas específicas.



CHANTAL WEIDNER  
Dirección, Asanas,  
Pedagogía

Creo que la mayor sabiduría se esconde en la profundidad de las prácticas aparentemente más sencillas, y que más allá de estilos, Yoga es solo uno. La formación de profesores que dirijo desde el 2013, es un verdadero aprendizaje y vocación, un camino a compartir al que te invito con este proyecto.



MARTA ESPEITA  
Filosofía

Formadora en Yoga/Meditación. Co-dirige "Aushadhi Enseñanza Integral de Yoga". Profesora de "Principios fundamentales éticos, filosóficos y místicos del Yoga" en la Cualificación Profesional para Instructores de Yoga en INEF, UPM.



EVA ESPEITA  
Filosofía

Docente de las diferentes tradiciones del yoga desde 2003, especializada en yoga tántrico tradicional (ásana, pranayama, mudra, bandha, nada, kundalini, mantra, nidra) y yoga del sonido (dhrupad, canto védico, nâda yoga, kirtan), así como docente vocal, cantante, música y artista.



PILAR LOZANO  
Asanas

Profesora de yoga formada y certificada por el método Iyengar en el Instituto de Yoga Iyengar de Amsterdam. Continuó su formación como profesora en el Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, en Puna, India, donde estudió con Geeta S. Iyengar y Prashant S. Iyengar



LARS GRANDJOT  
Anatomía

Diplomado en Fisioterapia y recuperación deportiva, tiene una visión integral. Le apasiona el cuerpo humano buscando a la forma más orgánica y eficaz del movimiento, un viaje sin fin.

## REQUISITOS

- Asistir a todos los intensivos, se podrá faltar como máximo a un intensivo por curso con causa justificada. En caso contrario habría que recuperar el intensivo.
- Pago completo del curso, incluyendo todos los intensivos, aunque no se haya asistido.
- Aprobar los exámenes teóricos y prácticos finales.
- Entrega de todos los trabajos requeridos a lo largo del curso en la fecha designada (evaluación continua)
- Entrega del proyecto final.
- Realización de las prácticas requeridas.
- Asistencia regulares a clases de Yoga con el profesor de tu elección (no tiene porque ser un profesor de la escuela Yogaia). El precio de estas clases regulares no está incluido en el precio de la formación. Te recomendamos asistir un mínimo de 2 veces por semana a clases a lo largo de la formación, preferentemente en un estilo de Yoga igual o similar al que te enseñaremos (enfocado en alineación).
- Asistencia a las convivencias retiro (el precio de alojamiento y comida será aparte).

## HORARIOS

Sábados de 09:00 a 19:00  
Domingos de 09:00 a 15:00

## TITULACIÓN

Si cumples con todos los requisitos para la titulación, obtendrás un certificado de Instructor de Hatha Yoga 500H, avalado por la Escuela Yogaia, La Asociación Española de Hatha Yoga y la Yoga Alliance a nivel internacional.



## LUGAR

Estudio de Yoga YOGAIA, en carretera del Cardón 100, Las Palmas de GC (a 10min a pie del CC Las Ramblas).

## FORMA DE PAGO

- En el momento de la matrícula 300€ (200€ si es antes del 1 de julio 2023).
- Entregas mensuales de 175€ que se abonan directamente durante cada seminario/fin de semana.

El importe del alojamiento y la comida de los retiros anuales es aparte. Queda por confirmar el importe exacto, pero suele estar sobre 100€.

## MATRÍCULA

Para solicitar tu plaza deberás:

- Contactar por whatsapp para tener una entrevista telefónica en el 609 303 603.
- Ingresar la matrícula correspondiente:
  - TRANSFERENCIA a la cuenta La Caixa IBAN ES 53 2100 1802 64 02 00252515, indicando tu nombre completo.
  - TARJETA en la web: [Yogaia.es/inscripcion](http://Yogaia.es/inscripcion)
  - BIZUM al 609 303 603

Enviar un email con la confirmación del ingreso a [escuelayogaia@gmail.com](mailto:escuelayogaia@gmail.com)

## CONTACTO

Chantal Weidner  
Yogaia.es  
Presidenta Asociación Española Hatha Yoga  
Directora de la Formación  
Tel.: 609 303 603