



Master Yoga

L A S P A L M A S 2 0 2 4 - 2 5

PRANA VIDYA

SISTEMA NERVIOSO

DOLENCIAS

PRANAYAMA

ANTAR MOUNA

YIN YOGA

AYURVEDA

AJUSTES

BHAKTI YOGA

YOGA NIDRA

DANILO HERNÁNDEZ

PILAR LOZANO

ELISA GOVEA

CHANTAL WEIDNER

MARTA ESPEITA

DORIS HILDEBRAND

MIREYA RODRÍGUEZ

MÓNICA GAUCI

GREGOR MAEHLE

CHANTAL WEIDNER

Master Yoga

LAS PALMAS 2024-25



GREGOR MAEHLE
BHAKTI YOGA



ELISA GOVEA
DOLENCIAS



DANILO HERNÁNDEZ
PRANA VIDYA



MÓNICA GAUCI
AJUSTES



MARTA ESPEITA
ANTAR MOUNA



DORIS HILDEBRAND
YIN YOGA



MIREYA RODRÍGUEZ
AYURVEDA



CHANTAL WEIDNER
YOGA NIDRA



PILAR LOZANO
SISTEMA NERVIOSO

PRANA VIDYA

14-15 DICIEMBRE 2024

DANILO HERNÁNDEZ

Discípulo de Paramahansa Satyananda y Swami Niranjanananda de la Bihar School of Yoga de Munger (India). Dedicado a la enseñanza del yoga desde 1975. Actualmente dirige BINDU Escuela de Yoga de Chamartin, Madrid.

Reconocido como Yogacharya (maestro de Yoga) en 1993 por la Internacional Yoga Fellowship Movement y la Bihar School of Yoga de Munger (India). Autor del libro "Claves del Yoga".



PRANA VIDYA

"Las técnicas de PRANA VIDYA llevan al practicante a través del bien definido sendero de la consciencia hacia la autorrealización. La práctica de prana vidya tiene la ventaja añadida de ser el sendero a la meta de la autorrealización que abarca el Siddhi o capacidad psíquica de la curación.

El practicante aprende a controlar las energías necesarias para curar al ser físico en el camino hacia la realización del ser psíquico. Prana vidya es la técnica de la curación pránica"

Swami Satyananda

Sábado 10:00-14:00/17:00-20:30

Domingo 10:00-14:00

ESTRES, ANSIEDAD, DEPRESIÓN

YOGA PARA EL SISTEMA NERVIOSO

11-12 ENERO 2025

Equilibrar el sistema nervioso es una de las herramientas claves del Yoga. ¿Cómo podemos aplicar el Yoga para alumnos con ansiedad, estrés, depresión y otros desequilibrios? Asanas específicas para regular el sistema nervioso de acuerdo a las tres gunas



PILAR LOZANO

IYENGAR YOGA

Alineación de asanas con los props propios del estilo Iyengar, para equilibrar las gunas.

Sábado 12-14:30 / 16-19



LARS GRANDJOT

FISIOTERAPEUTA

Anatomía y fisiología del sistema nervioso. Claves para mantener el equilibrio entre los sistemas.

Sábado 09:00-11:00



CHANTAL WEIDNER

TERAPEUTA GESTALT
PROFESORA DE YOGA

Recomendaciones generales a tener en cuenta con alumnos con ansiedad, depresión o trastornos relacionados. Datos de psicopatología.
Domingo 09:00-14:00

PRANAYAMA

15-16 FEBRERO 2024



CHANTAL WEIDNER

Dirijo la formación de profesores de Yogaia, mi mayor vocación, desde el 2013. Soy estudiante de Yoga desde la adolescencia, y he tenido la oportunidad de estudiar con profesores excelentes, habiendo sido la primera de ellas mi madre. He profundizado en los estilos de Iyengar, Anusara, Hatha y Kundalini. Soy terapeuta Gestalt y estudiante del grado de psicología. Esta combinación de herramientas del Yoga y la psicología caracteriza mi enseñanza.

PRANAYAMA

Una de las prácticas fundamentales del Hatha Yoga es el trabajo con la energía vital a través de los Pranayamas y Bandhas, sin embargo muchas veces con el trabajo de Asanas, su práctica ocupa un segundo lugar. Abordaremos las bases de la respiración y la práctica de Pranayamas, para que puedas incluirlos en tus clases de Yoga y también para que puedas iniciar una práctica personal seria en línea con las enseñanzas clásicas. Sigo el sistema de Gregor Maehle en mi enseñanza de Pranayama.

Sábado 09:00-14:40/16:00-19:00

Domingo 09:00-15:00

LUMBARES-CERVICALES-RODILLAS

YOGA ADAPTADO A DOLENCIAS

8-9 MARZO 2025

Si ya eres profesor, habrás comprobado que una gran parte de los alumnos necesita adaptar las asanas a diferentes dolencias. Lumbares, cervicales y rodillas son algunas de las zonas más comúnmente afectadas. ¿Cómo podemos diseñar una práctica segura para estos alumnos adaptando las asanas con props? Y más importante aún...¿cómo podemos ayudar en la recuperación?



ELISA GOVEA

Practicante desde el 2005, me he dedicado de lleno al estudio y la enseñanza de esta práctica. Estoy certificada como Maestra de Yoga Iyengar en el nivel Junior Intermedio II y continúo mi aprendizaje constante con maestros Senior de diferentes países, principalmente con Chantal Gómez Jauffred. En 2016 tuve la oportunidad de estudiar durante dos meses en el Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute en Puna,

Sábado 12-14:30/16-19 Domingo 9-15



LARS GRANDJOT

Anatomía de las zonas a trabajar y características de las dolencias más comunes. Qué hacer/qué no hacer.

Sábado 09:00-11:00

ANTAR MOUNA

5-6 ABRIL 2025



MARTA ESPEITA

Marta reúne elementos derivados de 20 años de experiencia. Su enfoque es integral, inclusivo y no dogmático. Vincula las tradiciones contemplativas históricas con enfoques contemporáneos.

Como Formadora de Profesores imparte "Principios éticos, filosóficos y místicos fundamentales del Yoga" en el Curso de Cualificación Profesional de Instructores de Yoga de la Universidad de Madrid.

Es estudiante de Doctorado en la Universidad Complutense de Madrid, donde investiga Yoga, Tantra, Vedanta, Budismo y sus relaciones con el Arte, la Mitología y la Iconografía.

ANTAR MOUNA

"Antar Mouna" es el nombre en sánscrito de este método de Meditación que se inscribe dentro de la tradición de Satyananda Yoga. Su significado "Silencio Interior", hace referencia al estado meditativo, estado de comprensión profunda en la que el sujeto alcanza un conocimiento del sí mismo oculto tras capas de condicionamientos. Este descubrimiento tiene enormes implicaciones que afectan a la esfera de la personalidad y al ámbito de las relaciones con el mundo.

Sábado 09:00-14:30/16:00-19:00

Domingo 09:00-15:00

YIN YOGA

~~24-25~~ 10-11 MAYO 2025



DORIS HILDEBRAND

Doris Hildebrand enseña yoga hace 12 años en Las Palmas. En su centro Hatha Yoga Integral trabaja diferentes estilos de Yoga: Hatha, Terapéutico, Aéreo, Yin.

La esencia de su centro es la lentitud, la atención y conciencia en la respiración y la adaptación de la práctica a la necesidad de cada persona.

Este camino la llevó al mundo del Yin Yoga, formándose con Kathy Páez, asistente de Paul y Suzan Grilley (fundadores de Yin Yoga).

YIN YOGA

Yin yoga es una práctica lenta y meditativa de asanas. Las posturas se mantienen entre 1-5 minutos con los músculos relajados liberando tensiones y calmando mente y cuerpo.

Se explora el rango de movimiento del cuerpo según las variaciones de esqueleto de cada persona.

Esta práctica pone el enfoque en estirar, estimular y rejuvenecer los tejidos más profundos, los tejidos conectivos: fascias, ligamentos, tendones, articulaciones y el líquido sinovial; así como el prana, la energía vital.

Sábado 09:00-14:30/16:00-19:00

Domingo 09:00-15:00



yogaia

AYURVEDA

21-22 JUNIO 2025



MIREYA RODRÍGUEZ ARCE

Desde que nació mi pasión fue la nutrición. Me formé en los estudios oficiales, pero no me convencieron, sabía que algo me faltaba, así me introduje en la Nutrición Energética, la Nutrición Ortomolecular y Naturopatía. Ya viviendo en Gran Canaria descubrí otra de mis pasiones hoy en día, el Yoga. Fue a través de él y su práctica que llegué al Ayurveda, me fascinó. Empecé entonces una profunda inmersión en estudiar toda esta ciencia milenaria, formándome en Nutrición Ayurveda, masaje y tratamientos manuales y un Postgrado avanzado en Medicina Ayurvedica.

AYURVEDA

Ayurveda significa ciencia de la vida. Con un antigüedad de más de 5.000 años nos enseña una forma de cooperar con la naturaleza y vivir en armonía con ella. El Ayurveda considera al ser humano como una totalidad, una combinación de mente y alma dentro del universo. Para estar realmente sano el cuerpo físico ha de estar en equilibrio con la Naturaleza, la mente en armonía y el alma mantener una relación de unión con el Alma Universal.

Sábado 09:00-14:30/16:00-19:00

Domingo 09:00-15:00

BHAKTI: EL YOGA DEL AMOR

SÁBADO 5 JULIO 2025



GREGOR MAEHLE

Gregor Maehle comenzó su práctica de Raja Yoga en 1978 y añadió Hatha Yoga unos años más tarde. A mediados de la década de 1980 inició viajes anuales a la India, donde estudió con varios maestros yóguicos y tántricos, sadhus tradicionales indios y ascetas.

Gregor es el autor internacional de ocho libros de texto que cubren las ocho ramas del yoga. Es un místico y un profuso escritor de blogs que cubre temas sobre yoga y más. Viaja por el mundo educando con pasión, humor, perspicacia y sabiduría.

BHAKTI: EL YOGA DEL AMOR

Bhakti es el yoga del amor divino. En este taller estableceremos una definición de qué es lo Divino y qué no es. Se mostrará que lo Divino promueve la intensidad, la creatividad, la novedad y la cocreación con todas las formas de vida. También llegaremos a comprender que lo Divino no es un estado sólido sino un proceso continuo.

Sábado 09:00-17:00

EL ARTE DE AJUSTAR

DOMINGO 6 JULIO 2025



MÓNICA GAUCI

Mónica comenzó su práctica de yoga en 1978, seguida de cerca por una práctica dedicada a la meditación. Practicó Hatha Yoga y luego Iyengar Yoga durante 13 años hasta que descubrió Ashtanga Vinyasa Yoga en 1993.

En 2008 se graduó con honores de primera clase como Doctora en Quiropráctica.

La amplitud de conocimientos de Mónica, su experiencia de toda la vida como yoguini, su perspicacia, su manera tranquila y su personalidad juguetona hacen que aprender de ella sea fácil y agradable

EL ARTE Y LA CIENCIA DE AJUSTAR

Mónica se basa en los principios de ajuste de su educación profesional como quiropráctica junto con más de 40 años de práctica personal de yoga. Se basa en los principios de ajuste de su educación profesional como quiropráctica. Esta combinación le da a los ajustes de Mónica la sabiduría necesaria para mantener la integridad física mientras se desarrolla una relación de confianza. Sus ajustes son muy efectivos y al mismo tiempo son anatómicamente sanos y salvos. Sus conocimientos como terapeuta hacen que este taller sea muy relevante.

Domingo 09:00-14:00

YOGA NIDRA

12-13 JULIO 2025



CHANTAL WEIDNER

Dirijo la formación de profesores de Yogaia, mi mayor vocación, desde el 2013. Soy estudiante de Yoga desde la adolescencia, y he tenido la oportunidad de estudiar con profesores excelentes, habiendo sido la primera de ellas mi madre. He profundizado en los estilos de Iyengar, Anusara, Hatha y Kundalini. Para ampliar mi formación, he comenzado los estudios de terapia Gestalt así como de psicología. Enfoco la práctica de Yoga Nidra en la línea de Satyananda, tal y como la transmite Danilo Hernández.

YOGA NIDRA

Muchas son las técnicas que realizan la purificación, transformación y desarrollo del ser humano...hay practicas muy llamativas ...cuyo resultado final suele ser "mucho ruido y pocas nueces". Otras en cambio, trabajan profundamente desde el silencio y la naturalidad. Lo admirable del método de Yoga Nidra es que transforma y desarrolla al individuo de una forma apacible y sencilla, mediante la relajación de todas las estructuras de cuerpo-mente."

Sábado 09:00-14:30/16:00-19:00
Domingo 09:00-15:00

DATOS GENERALES

PRESENCIAL

En la escuela YOGAIA en Las Palmas de Gran Canaria. Carretera el Cardón 100 (10min andando del CC Las Ramblas).

PARA QUIÉN

Se trata de una formación avanzada de Hatha Yoga, dirigida a personas que desean profundizar en sus conocimientos de Yoga. Está abierta a practicantes con experiencia, alumnos de la formación o Profesores de Yoga.

ESTRUCTURA

1 fin de semana intensivo al mes, un total de 9 seminarios. Se puede asistir a seminarios sueltos

CERTIFICACIÓN

Obtendrás un certificado de Asistencia emitido por la Escuela Yogaia y la Asociación Española de Hatha Yoga. Se trata de una certificación de profundización de conocimientos. Algunos seminarios optan al sello de la Yoga Alliance "Continuing Education".



PRECIOS

Alumnos (3 seminarios o más) 185€
Seminario suelto 200€

INSCRIPCIÓN Y PAGO

En la web [Yogaia.es/inscripción](https://yogaia.es/inscripción), rellenando el formulario y pagando el importe correspondiente.

CONTACTO

 609 303 603
escuelayogaia@gmail.com

yogaia.es/master2024