

A background image showing a close-up of hands in a yoga pose, with fingers interlaced and palms facing each other. The image is slightly blurred, creating a soft, ethereal feel. The text is overlaid on this image.

Descubre cómo será tu **Profesorado de Vinyasa Yoga**

con Niko y Denise

En este brochure encontrarás:

- Objetivos del Profesorado
- Estructura y horario
- La filosofía de The Yoga Journey

Formato Presencial

Introducción: 6 sesiones online + contenido grabado
20 y 27 de Mayo & 03, 10, 17 y 24 de Junio

Principal: Presencial del 17 de Julio al 22 de Agosto

MIRAFLORES, LIMA - PERÚ



Certificación de Vinyasa Yoga de 200 horas avalada por Yoga Alliance

"El yoga es una puerta que te llevará a descubrir tu interior. una vez que la cruzas, una vez que despiertas y escuchas tu voz, ya no podrás (ni querrás) volver a donde estabas antes".
Denise



Objetivos del Profesorado

En estas semanas vivirás una profunda transformación, tanto a nivel físico como mental, tendrás distintos retos que te ayudarán a descubrir el potencial que hay en ti

Ya sea que quieras ser profesor de yoga o no, queremos que termines el programa empoderado, inspirado y con la certeza de que puedes impactar positivamente en los demás. Por eso, estos son los objetivos de nuestro programa:

1.Estarás preparado para dictar una clase de Vinyasa Yoga

Te daremos el conocimiento necesario además del espacio para enseñar a otros. De esta forma desarrollarás la capacidad de dictar una clase completa. En nuestros módulos de Alineamiento de posturas y Práctica de enseñar, aprenderás una Secuencia Modelo que te servirá como base, y también aprenderás las bases para crear tus propias secuencias, haciendo clases seguras y retadoras para tus alumnos o para tu práctica personal.

2.Entenderás y sabrás aplicar herramientas de crecimiento personal

La filosofía del yoga nos enseña un estilo de vida más consciente, y este nos permite vivir más felices. Aprenderás los conceptos más importantes de filosofía y cómo puedes aplicarlos a tu vida diaria. De esta manera verás que tienes una gran capacidad para ayudar a los demás, ya sea enseñando yoga o haciendo algo más.

3.Desarrollarás un proyecto de negocio relacionado al yoga

Queremos que el yoga crezca en el mundo porque sabemos los grandes beneficios que tiene. También sabemos que muchas personas estudian yoga pero no quieren ser profesores, por eso hemos desarrollado un módulo en el cual tendrás que crear un plan de negocio relacionado al yoga. Durante estas sesiones te enseñaremos distintos aspectos para que desarrolles tu idea, entre ellos tendrás marketing, ventas y desarrollo de tu producto/servicio.

Además de estos objetivos, también terminarás el profesorado con una práctica de Vinyasa yoga constante y sólida, lo que te permitirá ver los resultados que el yoga te da tanto a nivel físico, mental, emocional y espiritual.





Estructura y horario

Estilo de Yoga: Vinyasa Yoga

Nuestro profesorado de 200 horas se basa en el estilo Vinyasa yoga el cual incluye secuencias dinámicas llamadas “vinyasa”, guiadas con distintos niveles de dificultad.

Vinyasa es un nombre sánscrito que se forma de los conceptos Vi, que hace referencia al posicionamiento del cuerpo, y Nyasa, que es uno de los estados meditativos que buscan la concentración para lograr la “liberación”. Así, el Vinyasa Yoga utiliza el movimiento como metodo para alcanzar este estado.

Las secuencias de Vinyasa te harán trabajar la fuerza y la flexibilidad, pero sobre todo la resistencia física. El hecho de que todas las asanas tengan un ritmo y una frecuencia marcada, te hará entrar en calor rápidamente.

Metodología: Flow, play & jump

Creada por nosotros, esta metodología incluye tres elementos básicos:

Flow: Nos moveremos con vinyasas fluidas y creativas para crear mayor conexión con nuestro cuerpo.

Play: Solo aprendemos lo que nos divierte. Por eso en todas las clases te invitaremos a jugar, a explorar y descubrir tu fuerza interior.

Jump: Practicaremos saltos e impulsos para estar ágiles y fuertes y aplicaremos resistencia específica.

Al final del mes notarás:

- Un alza a tus niveles de fuerza y energía
- Una mejora en tu equilibrio y coordinación
- Reorganización de tus huesos y músculos
- Una mejor comunicación con tu cuerpo

Exploraremos el yoga más allá de las posturas, iremos hacia la intención, el por qué hacemos lo que hacemos hasta entender la magia de las transiciones. Te daremos un contenedor y estructura, pero te animaremos a crear y desarrollar tu toque único. Nuestro programa está diseñado para que se sienta dinámico y fluido, pues creemos de corazón que el yoga se aprende a través de la alegría y la inspiración.





Temas:

1.Asana: Formas seguras e inteligentes de entrar a las posturas aplicando la perspectiva de familias de posturas.

2.Alineamiento: Técnicas para alinear las principales posturas de Vinyasa Yoga aplicando modificaciones, variaciones y con el uso adecuado de accesorios y props de yoga.

3.Diseño de secuencias: Cómo diseñar secuencias dinámicas, eficaces e inteligentes.

4.Meditación creadora: Técnicas para entender lo que está detrás de la meditación y desde ahí poder diseñar y dirigir una sesión de meditación creadora según tu audiencia..

5.Anatomía: Cómo generamos movimiento con el cuerpo, cuáles son los principios fundamentales para movernos de forma segura y saludable en el tiempo. Aprenderás lo necesario sobre anatomía aplicada a la práctica de yoga asanas.

6.Pranayama: Técnicas de respiración para reconectar nuestro plano consciente con nuestro plano inconsciente.

7.El arte de hablar y guiar una clase: Cómo crear el ambiente de una clase usando tu voz y tu presencia.

8.Historia y filosofía del Yoga: Los Yoga Sutras de Patanjali y otros textos desde una perspectiva contemporánea y útil para tu vida diaria.

9.Ajustes verbales y físicos: Niveles de corrección para impactar en la forma en que tus alumnos sienten y reconocen su cuerpo en el espacio.

10.Negocios en el yoga y la industria del bienestar: Cuáles son las opciones de negocio que el yoga ofrece y cómo empezar.

11.Adaptación de la práctica: Estrategias para diseñar secuencias considerando factores como: tipo de cuerpo, lesiones y limitaciones, nivel de práctica, necesidades emocionales, etc.

12.Herramientas de coaching y manejo de grupos: Ejercicios prácticos para manejar situaciones retadoras en tu vida y que te ayuden a guiar e inspirar a los que te rodean, de forma personal y grupal.

¡y mucho más!





Temas

Las bases

Empezaremos estableciendo una base sólida. Aprender sobre yoga es como construir una casa, donde los cimientos son clave para que luego pueda fluir el conocimiento y la aplicación de conceptos. Nos enfocaremos en conectar con el cuerpo y enraizarlo al momento presente. Profundizaremos en las bases de las posturas para así comprender los conceptos básicos.

Al final de esta parte sabrás:

- Cómo alinearte en la postura adecuada para tu cuerpo durante las principales asanas.
- Los fundamentos de las disciplinas yóguicas y la dieta.
- Las capas energéticas del cuerpo.
- Cómo hacer ajustes y usar accesorios de yoga.
- Los fundamentos de la meditación.
- Cómo desarrollar tu practica personal.

El diseño

Una vez establecida una base sólida, aprenderemos cómo diseñar las clases. Aprenderás las estrategias y técnicas para diseñar secuencias y crear un ambiente y tema en la clase. Te enseñaremos los puntos claves de anatomía aplicada al yoga para que puedas ayudar a tus alumnos a sentir los beneficios de la práctica en sus cuerpos. Durante esta parte desarrollaremos una práctica personal más sólida y una comprensión profunda del cuerpo físico y energético.

Al final de esta parte sabrás:

- Qué significa “crear el ambiente” como maestro de yoga.
- Cómo darle un tema a la clase.
- Cómo diseñar una secuencia.
- Qué técnicas de respiración se pueden usar y cuándo
- Principios de anatomía básica y su relación con el alineamiento de posturas en el yoga
- El sistema nervioso y su relación con la columna.
- Cómo crear una práctica diaria de meditación.
- Cómo dar variaciones en las posturas.





La transformación

Las primeras partes de la formación abrirán las puertas a una transformación personal intensiva. Luego, integraremos nuestra práctica de yoga a lo que vivimos en nuestro día a día. Nos empezaremos a centrar más en la aplicación práctica de los conceptos de yoga para tu vida laboral, tus relaciones y todos los aspectos de tu vida en el mundo moderno. Durante esta parte profundizaremos más en la práctica de enseñanza real para que desarrolles tu confianza como maestro de yoga.

Al final de esta parte sabrás:

- ¿Cómo planificar y secuenciar una clase de 60 minutos?
- ¿Cuáles son las cualidades que definen a un buen maestro?
- ¿Cuál es tu mejor opción para entregar valor al terminar el profesorado?
- La relación que existe entre lo que aprendes y experimentas al hacer yoga, con lo que sucede en tu vida.

La expansión

La última parte será de total expansión. Pondremos en acción todo lo aprendido diseñando una práctica que nos permita crear, en todos los aspectos de nuestra vida. Tendremos una visión mucho más clara de cómo el yoga nos impacta, primero como personas, y qué es lo que podemos hacer con él una vez terminado el profesorado.

Al final de esta parte sabrás:

- Cómo darle más sentido a tu vida usando la práctica de yoga.
- Cómo impactar en tu entorno profesional y personal con las herramientas aprendidas.
- Diseñar una sesión que inspire e impacte.
- Moverte en tu mat con gracia, coordinación y consciencia.
- Alinear tu cuerpo dentro y fuera del mat.
- Manejar situaciones difíciles con herramientas de la filosofía del yoga y enseñar a otros cómo hacerlo.





Horario

INTRODUCCIÓN:

En vivo (Zoom):

Fechas: 20 y 27 de Mayo & 03, 10, 17 y 24 de Junio

Horario: 6 pm a 9 pm

Contenido grabado:

24 horas repartidas entre los distintos módulos. Tendrás desde el 20 de Mayo hasta el 15 de Julio para ver el contenido y responder al tracker, donde haremos seguimiento de tu avance.

PRINCIPAL:

Presencial:

Del 17 de Julio al 22 de Agosto

Las clases se desarrollarán en un espacio en Miraflores, Lima - Perú. Deberás traer tu propio mat, una toalla y si quieres ropa para cambiarte.

Descripción de las clases

Sadhana (práctica de yoga):

En estas clases ganarás fuerza, flexibilidad y movilidad y también conocerás cómo utilizamos distintos temas para las clases. Incluiremos secuencias y ejercicios que te invitarán a reconocer y despertar tu poder. A medida que vayan pasando las semanas, irás entendiendo más las posturas, transiciones y sobre todo la intención detrás de estos elementos.

Historia y Filosofía del yoga:

Exploraremos la mística detrás de la práctica de yoga. Analizaremos las enseñanzas de los textos antiguos y abriremos espacio para discutir cómo interpretarlos y aplicarlos a la vida de hoy. Entre ellos están los Yoga Sutras de Patanjali y el Bhagavad Gita. También veremos de dónde viene el yoga, cómo fue su llegada a Occidente y cómo la práctica ha ido evolucionando hasta lo que conocemos hoy en día, sirviendo las necesidades del mundo contemporáneo.

Anatomía aplicada al Yoga:

Aprenderás los principios que te permitirán entender el propósito de cada postura y la manera ideal en que debes hacerla, entendiendo las limitaciones que puedan haber. Te explicaremos cómo funcionan los músculos, la columna vertebral y las articulaciones cuando hacemos distintas posturas de yoga.





Práctica de enseñar:

En esta clase, nos enfocaremos en hacer de ti un maestro único enseñándote no solo las bases para crear y dirigir una clase, sino también empoderándote para que encuentres tu propia voz. Cubriremos también temas importantes sobre cómo ser un excelente maestro de yoga, que incluye puntos como: cómo crear el ambiente, cómo elegir el tema de clase, cómo diseñar secuencias, tips de la enseñanza y manejo de escenarios.

Meditación y pranayama

Meditar hoy en día implica mucho más que sentarse y observar la respiración. Una meditación que no te invita a crear puede ser contraproducente en el mediano plazo. Es por eso que te enseñaremos no solo nuestro estilo de meditación creadora, sino las bases y fundamentos detrás de la práctica. Acompañaremos estas clases con herramientas y técnicas que van más allá de la práctica en silencio y quietud.

Negocio del yoga

Para ser un profesor de yoga exitoso tienes que tener muy claro cómo vas a entregar valor. Conocer las opciones de línea de carrera te será muy útil para trazar tu camino. Un yogui exitoso sabe organizar y administrar su tiempo y recursos para expandir su impacto y llegar a más personas sin perderse en el camino.

Tendremos un proyecto de negocios en el cual definirás un producto o servicio relacionado al yoga, junto con un plan de cómo llevarlo a la acción, identificando tu público objetivo, beneficios y dolores, para que puedas ver claramente cómo puedes empezar a aplicar lo aprendido en el profesorado.





La Filosofía de The Yoga Journey

Nuestra visión es simple: inspirar a cada alumno y darle las herramientas y los conocimientos para vivir una vida verdaderamente feliz, independientemente de lo que suceda en el mundo que lo rodea. Si bien aprenderás muchas técnicas específicas durante esta formación, nuestro objetivo es que entiendas los conceptos del yoga aterrizados al mundo moderno, Queremos que tú puedas hacerlos tuyos, viviéndolos y experimentándolos para luego, desde tu propia perspectiva y experiencia de vida, puedas compartirlos con otros y seguir inspirando. Sabemos que escuchar esto de nosotros te va a sorprender: No creas nada de lo que te vamos a decir, hazlo tuyo. Pues ni nosotros, ni el yoga, ni la meditación te van a dar las respuestas, ni mucho menos algo que tú no sepas. Hay una ciencia poderosa que está oculta, pero el camino a encontrarla es hacia adentro tuyo y este profesorado será solo el comienzo.

¿Cuáles son los pilares de este profesorado?

Ir más allá de lo físico.

Iremos un paso antes de la visión del yoga como la "unión" de todo; descubriremos que finalmente no hay nada que unir, sino mas bien recordar que TÚ ya eres ese TODO. Para lograrlo usaremos herramientas de coaching que impactarán en tu reconexión a nivel físico, mental y espiritual. Todas las prácticas que haremos tendrán como objetivo que reconozcas que todas las respuestas están dentro de ti.

Ayudarte a crear una vida con propósito.

Reforzaremos, mediante conceptos y ejercicios prácticos, que nuestra felicidad es nuestra responsabilidad. Como maestro de yoga es necesario que tengas super claro cómo aplicar estos conocimientos primero a tu propia vida, para luego poder inspirar a otros. Por ese motivo, nos enfocaremos bastante en formar juntos tus cimientos y que experimentes primero por ti mismo cómo aplicar el yoga a tu vida.

Que entiendas los principios más profundos del yoga para que puedas interpretarlos y compartir sus enseñanzas.

En lugar de decir de memoria los textos o de repetir lo que alguna vez se dijo, abriremos un espacio seguro para comprender lo que es transversal de esta tradición milenaria. Queremos que seas capaz de interpretar y aplicar el yoga desde tus propias creencias, tradiciones e historias. Podrás ver rápidamente cómo la vida te pone situaciones para reconectar con tu maestro interior. Luego, serás capaz de transmitir esto a tus alumnos, permitiéndoles encontrar en su propia vida la oportunidad para crear aplicando las enseñanzas del yoga.

Que logres enfrentar los desafíos de tu propia vida con entusiasmo.

Diariamente interiorizaremos conceptos que nos ayuden a entender cómo es posible vivir cada día con entusiasmo. Enfrentaremos retos y desafíos a lo largo del profesorado que pondrán en acción lo que aprenderemos a diario. De esta manera será un aprendizaje continuo y vivencial, pero sobre todo que venga de ti mismo y no de la teoría.





¿Por qué estudiar con nosotros?

EXPERIENCIA:

Hemos practicado y dictado clases de Yoga en los mejores estudios tanto en Lima como en Bali. Tenemos experiencia dictando clases maestras en español e inglés, retiros, talleres y eventos de yoga.

METODO EXCLUSIVO:

Después de haber probado varios estilos hemos desarrollado un método poderoso y muy eficiente llamado "Flow, play & jump" que te ayudará a crear armonía en el cuerpo y mente de tus alumnos.

FILOSOFÍA APLICADA

Aplicaremos los textos antiguos a la vida moderna para que no solo los entiendas sino que los puedas vivir y notar cambios en tu entorno.

HERRAMIENTAS DE COACHING:

Entendemos la importancia de alinear nuestras enseñanzas con tus objetivos personales. Por eso trabajaremos juntos en reestablecer y repotenciar la relación contigo mismo como persona, yogui y maestro.

AMBIENTE ÚNICO:

Hemos organizado retiros y eventos de Yoga y sabemos la importancia del ritual y de crear el ambiente para dar una experiencia increíble y nuestro profesorado no será la excepción.

VISION EMPRENDEDORA:

Somos administradores, coaches y emprendedores y hemos desarrollado varios negocios relacionados a Yoga. Te enseñaremos el mejor método para que potencies el camino que decidas tomar.

SESIONES 1 A 1 PERSONALIZADAS:

Tendrás una sesión de coaching personalizada 1 a 1 ANTES y DURANTE el profesorado para conocer tu intención guiarte a que aproveches al máximo nuestro programa.





“El yoga y la
meditación nos señalan
el camino hacia la
puerta de una nueva
forma de ser, pero es
cada uno quién debe
decidir si la cruza o no”.

*Niko Kisic Fundador, director y profesor de The
Yoga Journey*

