



ESCUELA  
MEXICANA  
de YOGA

Formación de  
maestros

# **RAJA HATHA YOGA**

***200 horas***

33 21833360

[www.escuelamexicanadeyoga.com](http://www.escuelamexicanadeyoga.com)  
Valle de Ameca 2337, Zapopan, JAL



ESCUELA  
MEXICANA  
de YOGA



# Certificación para Maestros de Raja Hatha Yoga

Modalidad presencial | Inicio 3 de Agosto de 2024



Coordinadora: Pauli Valerio (ERYT-200, YACEP)  
Instructor: Eric Quezada Chavira (CYT-200)

## ¿De qué se trata la certificación?

Nuestro entrenamientos para maestros **Raja Hatha Yoga** de 200 horas avalada por Yoga Alliance es un programa semi-intensivo que te brindará los conocimientos y herramientas para profundizar en tu práctica personal y dar clases de Yoga con significado y confianza.

La certificación raja hatha yoga tiene un enfoque holístico e integrador que combina los principios del raja yoga y el hatha yoga. Esta fusión busca armonizar los aspectos físicos, energéticos y espirituales de las personas.

El **raja** yoga se centra en el desarrollo de la mente, la conciencia y el autoconocimiento. Nos basamos en las enseñanzas de los Yoga Sutras de Patanjali donde se hace énfasis en la meditación, la contemplación y la unión de uno con el Todo.



El **hatha** yoga se enfoca en las prácticas físicas como las posturas (asanas), respiración (pranayama), gestos (mudras) y candados (bandhas) que preparan al practicante a nivel corporal y energético permitiéndole alcanzar equilibrio y armonía.

La certificación integra por un lado la filosofía raja, que es una forma meditativa y contemplativa de yoga, enfocada en el desarrollo de la mente, la consciencia, y está centrada en los aspectos internos y espirituales de la persona, y por el otro, la práctica de hatha, que se trata de distintas técnicas que preparan al alumno a nivel físico y energético para prácticas más elevadas y así, ayudarlo a alcanzar el balance entre cuerpo, mente y espíritu.

## ¿A quién va dirigida?

La certificación Raja Hatha Yoga está dirigida a todo público, incluso a personas que no tienen una práctica avanzada de yoga. Quienes más se beneficiarán son aquellos que tienen el deseo sincero de profundizar en los conocimientos para mejorar su vida y de servir a los demás y; quienes tengan disciplina y compromiso con el estudio y la práctica, ya que esto es lo que permitirá adquirir un buen nivel de conocimiento y sacar el mayor provecho de la certificación.

## Validez del certificado

Nuestra escuela está registrada en World Yoga Alliance de India y en Yoga Alliance de Estados Unidos, por lo que al finalizar la certificación y obtener tu diploma, podrás registrarte en ambas organizaciones para obtener tu reconocimiento como CYT-200 y RYT-200 con validez en todo el mundo.



## Clases incluidas

La formación te permite tomar clases de forma ilimitada, así como también el acceso a talleres y eventos de forma gratuita.



ESCUELA  
MEXICANA  
de YOGA



## Programa

Nuestro programa está conformado por 4 materias esenciales y 2 accesorias :

- Historia y filosofía
- Energía oculta
- Respiración consciente
- Meditación
- Posturas de Yoga
- Ética
- Desarrollo profesional

### Seminario I

#### Historia y filosofía

¿Qué es Yoga?  
Linaje, estilo de Yoga y metodología

#### Energía oculta

¿Qué es prana?  
Canales de energía

#### Respiración consciente

¿Qué es respirar?  
El sistema respiratorio

#### Meditación

Definición y origen  
Fundamentos de la meditación  
Conceptos clave sobre meditación

#### Asanas

Serie Tierra  
¿Qué son las asanas?  
Posturas de pie I y II  
El saludo al sol A

#### Mantra

Introducción a los mantras  
Gurú mantra  
Shiva shamboo





ESCUELA  
MEXICANA  
de YOGA



## Seminario II

### Historia y filosofía

La historia del yoga I

### Energía oculta

¿Qué son los chakras?

### Respiración consciente

La respiración como disciplina

¿Qué es pranayama? (posturas, mudras y mantras) I

### Meditación

El sistema nervioso y nervio vago

Neurofisiología de la meditación

### Asanas

Serie agua

Familias de posturas

Posturas en el suelo I y II

El saludo al sol B

### Mantra

Lam, vam, ram

Jay ram

## Seminario III

### Historia y filosofía

La historia del yoga II

### Energía oculta

Los 7 chakras I

### Respiración consciente

¿Qué es pranayama? (posturas, mudras y mantras) II

### Meditación

Métodos de meditación (karma, jnana y bhakti)

### Asanas

Fundamentos de anatomía (sistema cardiovascular, sistema circulatorio y sistema digestivo)

Posturas de balances en brazos

El saludo a luna

### Mantra

Yam

Asato ma sad gamaya





ESCUELA  
MEXICANA  
de YOGA



## Seminario IV

### Historia y filosofía

La cosmología del yoga

### Energía oculta

Los 7 chakras II

### Respiración consciente

Técnicas de pranayama I

### Meditación

Metodología de la enseñanza: cómo crear una sesión de meditación

### Asanas

Serie fuego

Fundamentos de anatomía (sistema esquelético, sistema muscular)

Biomecánica de la columna vertebral

Faja abdominal

Posturas de arco

El saludo al sol B

### Mantra

Ham

Jay ram

## Seminario V

### Historia y filosofía

La filosofía del yoga (karma, jnana, bhakti y raja) I

### Energía oculta

Los 7 chakras III

### Respiración consciente

Técnicas de pranayama II

### Meditación

Evaluación

### Asanas

Serie aire

Fundamentos de anatomía (sistema inmunológico, sistema linfático)

Biomecánica de hombros y caderas

Posturas de torsión

Danza del guerrero

### Mantra

Aum/om

Ganesha





ESCUELA  
MEXICANA  
de YOGA



## Seminario VII

### Historia y filosofía

La filosofía del yoga (karma, jnana, bhakti y raja) II

### Energía oculta

Los vayus

### Respiración consciente

Técnicas de pranayama III

### Asanas

Serie éter

Planos y ejes de movimiento

Biomecánica de la codos y rodillas

Biomecánica de tobillos y muñecas

Posturas de relajación

### Mantra

Gurú mantra

Jay ram

## Seminario VIII

### Historia y filosofía

Los 9 obstáculos en el camino del practicante

### Energía oculta

Detección de desequilibrios energéticos

Los chakras y las distintas terapias de armonización

### Respiración consciente

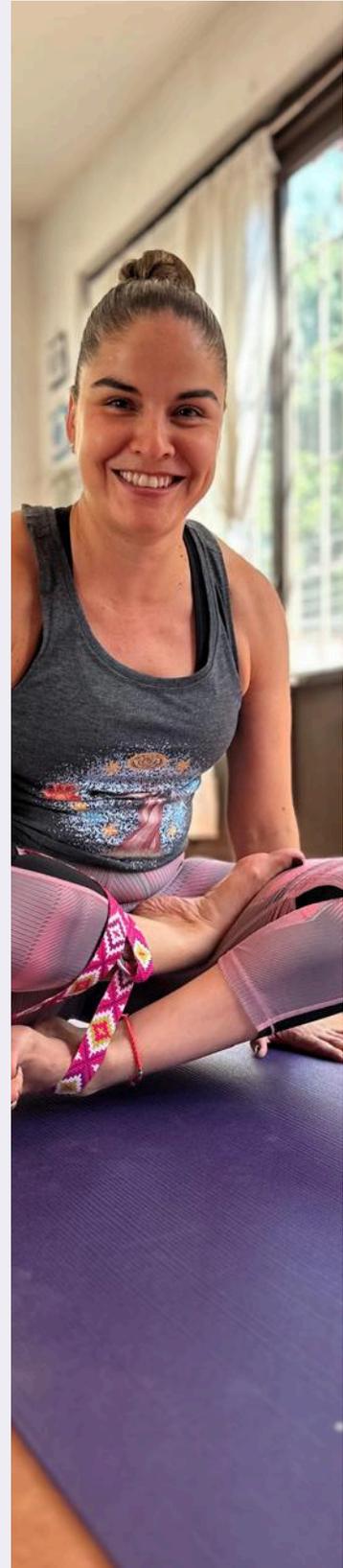
Metodología de la enseñanza: cómo crear una sesión de pranayama

### Asanas

Metodología de la enseñanza: cómo crear una clase de posturas

### Mantra

Armonización de chakras





ESCUELA  
MEXICANA  
de YOGA



## Seminario IX

**Historia y filosofía**  
Evaluación

**Ética**  
Ética del maestro de yoga  
Compromiso con Yoga Alliance

**Ayurveda**  
La ciencia hermana del yoga

**Energía oculta**  
Evaluación

## Seminario X

**Ayurveda**  
Nutrición consciente

**Respiración consciente**  
Evaluación

**Desarrollo profesional**  
El registro con Yoga Alliance  
Yoga como negocio (marketing y promoción)

**Asanas**  
Evaluación

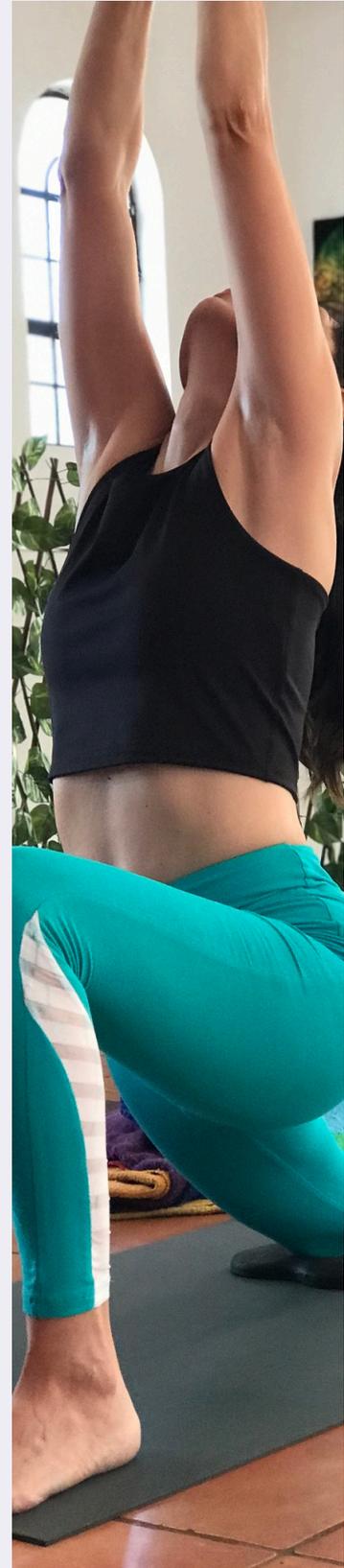
## Seminario XI

**Yoga para niños**  
Etapas del desarrollo  
Beneficios del Yoga en los niños  
Posturas según la etapa de desarrollo  
Creación de clases

**Yoga prenatal**  
Etapas del embarazo  
Beneficios del Yoga en la mujer embarazada  
Posturas según la etapa de desarrollo  
Creación de clases

## Retiro

**Entrega de diplomas**  
**Ceremonia de fuego**





ESCUELA  
MEXICANA  
de YOGA



## Modalidad y duración

La modalidad es presencial con posibilidad de tomar algunas sesiones en línea. La certificación dura 11 meses más el retiro de graduación.

## Horario

Se cura el primer fin de semana de cada mes, los sábados y domingos de 9 a 1 y de 2 a 6 pm.

## Fechas

Seminario I: 3 y 4 de agosto de 2024  
Seminario II: 7 y 8 de septiembre de 2024  
Seminario III: 5 y 6 de octubre de 2024  
Seminario IV: 23 y 24 de noviembre de 2024  
Seminario V: 14 y 15 de diciembre de 2024  
Seminario VI: 4 y 5 de enero de 2025  
Seminario VII: 1 y 2 de febrero de 2025  
Seminario VIII: 1 y 2 de marzo de 2025  
Seminario IX: 5 y 6 de abril de 2025  
Seminario X: 3 y 4 de mayo de 2025  
Seminario XI: 7 y 9 de Junio de 2025

Retiro de graduación: 4, 5 y 6 de Julio de 2025

## Costos

**Opción 1:** pago único de \$26,000

**Opción 2:** dos pagos de \$15,000 (se realiza uno al principio y otro a la mitad de la certificación)

**Opción 3:** un pago de \$15,000 y 11 mensualidades de \$1,400

**Opción 4:** inscripción \$2,000 + 11 mensualidades de \$3,000.

Nota: en las modalidades 3 y 4 la mensualidad debe cubrirse antes de iniciar cada módulo para tener derecho a las sesiones y clases en el estudio.

## Incluye

Todos los seminarios, clases presenciales o en línea en el estudio, acceso a plataforma, manual, certificado por WYA y YA y asesoría y apoyo vía What'sApp durante toda la formación



ESCUELA  
MEXICANA  
de YOGA



## Inscripción

Si deseas inscribirte, puedes depositar el costo de tu inscripción (\$5,000) a la siguiente cuenta bancaria: Paula Carolina Valerio, BBVA #de cuenta 156 193 2527, #clabe 0123 2001 5619 325279. Al realizarlo envía el comprobante vía What'sApp al 33 2183 3360.

## Descuento

Recibe un 50% de descuento en tu inscripción anotándote antes del 30 de Junio. Nuestras inscripciones se cierran el 1 de Agosto.

## Instructores



### Pauli Valerio

Comenzó su práctica de meditación hace más de doce años y continuó formándose en las distintas áreas del Yoga, certificándose en Hatha, Ayurveda, Yin, Yoga para niños y Prenatal, actualmente hace Raja Yoga con prácticas de Tantra, da clases de Vinyasa y forma maestros de Yoga hace más de 7 años. Es abogada, futura psicóloga y eterna estudiante de yoga.



### Eric Quezada Chavira

Inicio su practica hace diez años y al poco tiempo supo que su vocación era compartir el yoga. Decidió formarse como maestro de Hatha y un tiempo después comenzó a dar clases. Actualmente da clases de Hatha y Vinyasa y forma maestros de Yoga hace más de cinco años. Es abogado, amante de los animales y la naturaleza.

## Nota

Pauli y Eric han tenido un notable impacto en la comunidad de yoga en México. A lo largo de los años, han formado a más de 100 maestros de yoga exitosos, brindándoles no solo el conocimiento técnico, sino también herramientas para su desarrollo personal. Gracias a su entrenamiento, estos nuevos maestros han podido establecer sólidas carreras en el campo del yoga, convirtiéndolo en una fuente de trabajo estable y significativa para ellos.