



ESCUELA
MEXICANA
de YOGA

Formación de
maestros

RAJA HATHA YOGA

200 horas

33 21833360

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.



ESCUELA
MEXICANA
de YOGA



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.

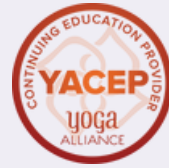


Clases incluidas

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

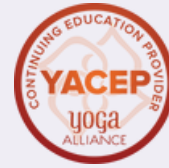
Mantra

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

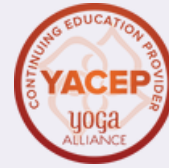
Yam

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

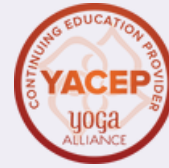
Aum/om

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

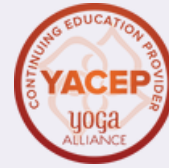
Mantra

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

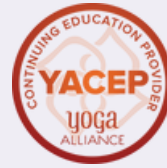
Retiro

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

Inició 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.