



# Essential Yoga School

Yoga Teacher Trainings ~ Reiki Trainings ~ Yoga Workshops

## Guía Informativa

### PARA CERTIFICARTE EN LAS 200 HORAS PARA INSTRUCTORES DE YOGA

El yoga es más que una práctica física; es un camino hacia la conexión con nuestro verdadero yo, equilibrando cuerpo, mente y espíritu para lograr armonía. La formación de maestros de Yoga, de 200 horas y aprobada por Yoga Alliance, te guía en el autodescubrimiento y en el desarrollo de compartir este arte con otros. Essential Yoga School te ayuda a encontrar tu estilo de enseñanza y a “enseñar desde el corazón”. Durante cinco meses, adquirirás conocimientos en anatomía, diversas formas de yoga y experimentarás la enseñanza en vivo, desarrollando confianza en tu práctica y en tu capacidad como instructor y profesional.

EL YOGA PUEDE SER UN VALIOSO ALIADO EN TU VIDA PROFESIONAL. TE BRINDA HERRAMIENTAS PARA MANEJAR Y CANALIZAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD, MEJORANDO TU ENFOQUE Y PRODUCTIVIDAD. LA PRÁCTICA REGULAR FOMENTA UNA MENTALIDAD MÁS RESILIENTE Y ADAPTABLE, PERMITIÉNDOLE ENFRENTAR DESAFÍOS CON CALMA Y CLARIDAD. ASIMISMO, LAS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN Y EMPATÍA QUE DESARROLLAS AL APRENDER Y ENSEÑAR YOGA FORTALECEN TUS RELACIONES LABORALES, CREANDO UN AMBIENTE MÁS COLABORATIVO Y ARMONIOSO. EL YOGA ENRIQUECE TU VIDA PERSONAL, Y TAMBIÉN POTENCIA TUS CAPACIDADES PROFESIONALES, PARA QUE ASI PUEDAS ALCANZAR TUS METAS CON EQUILIBRIO Y BIENESTAR.

*Recurso*

JENNIFER CLAUDIO

E-RYT 500

**(YOGA ALLIANCE)  
EXPERIENCED REGISTERED  
YOGA TEACHER  
AT THE 500 HOUR LEVEL**





## FECHAS Y HORARIOS - PRESENCIAL O VIRTUAL



Agendamos para tus necesidades individuales

### Ejemplo: Encuentros de Fin de Semana

Viernes 6:00–9:30 pm | Sábado y Domingo 9:00 am–4:00 pm

Junio	12, 13, 14
Julio	17, 18, 19
Septiembre	18, 19, 20
Octubre	16, 17, 18

### Clases Semanales (Miércoles 6:00 – 9:30 pm)

Junio	9, 16, 23, 30
Julio	1, 8, 15, 22, 29
Agosto	12, 19, 26
Septiembre	2, 9, 16, 23, 30
Octubre	7, 14

Adquirirás conocimientos de el ciclo de una clase, así como módulos que te proporcionarán una base sólida en Anatomía, Ayurveda, Hatha Yoga, Vinyasa, Yoga Restaurativa, los chakras, Filosofía del Yoga, Meditación, Pranayama, Sutras, Yoga para Principiantes, Yoga para la Tercera Edad, Yin Yoga y Yoga Prenatal, Sonoterapia, Yoga para Niños, Yoga en Pareja y MAs. Si deseas enseñar yoga o profundizar en tu práctica personal, este programa es ideal para ti. Acompáñanos en este camino de evolución personal.



ESTA CERTIFICACIÓN CULMINA CON UN RETIRO DE 2 DIAS. OCTUBRE 17-18

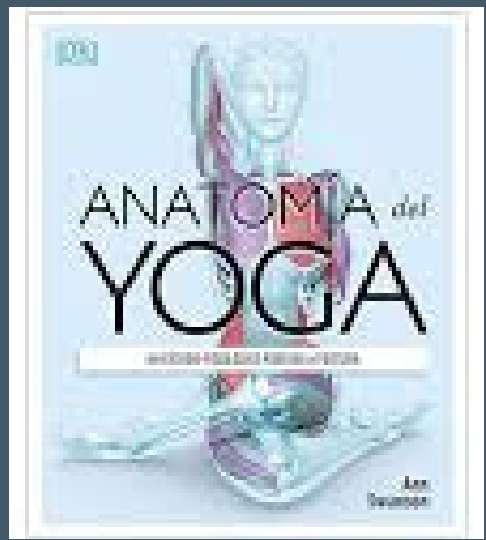
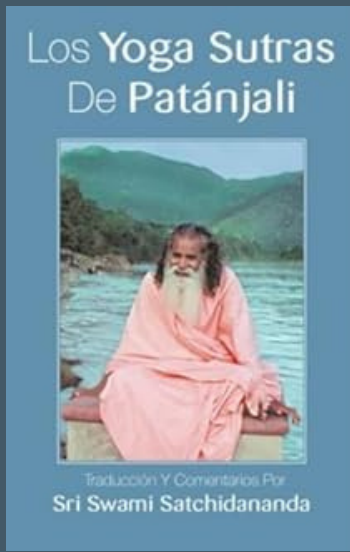
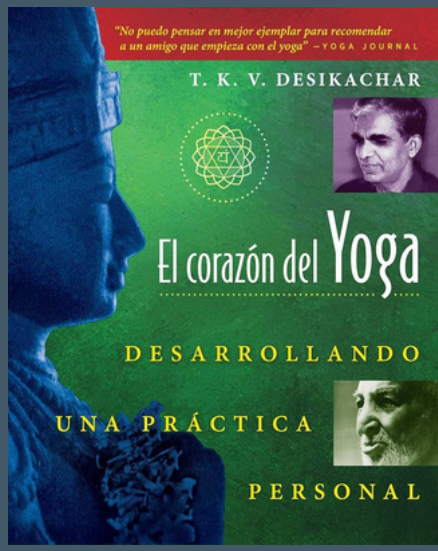


**INVERSION - \$2,900**

Plan de pago disponible

EL TOTAL DEL CURSO ES \$2,900. LOS PAGOS MENSUALES SE BASAN EN LA DURACIÓN DE TU ENTRENAMIENTO PROGRAMADO. LOS ENTRENAMIENTOS PUEDEN DURAR DE 3 A 6 MESES DEPENDIENDO DE SU DISPONIBILIDAD. LA MATRÍCULA INCLUYE RETIRO DE GRADUACIÓN.

## LECTURA REQUERIDA





## Que Incluye?

VIRTUAL Y PRESENCIAL

- Coaching personalizado
- 40 clases grupales de yoga (estilos de yoga variado) meditaciones mañaneras y nocturnas
- Ayurveda para tu vida
- Identificación de tu dosha
- Dieta ayurvédica y certificado
- Taller completo para registrarse en Yoga alliance
- Aprender a facilitar para diferentes niveles de practicantes
- Secretos de gestoría y como desarrollar cualquier negocio
- Intensivo de posturas / enfoque en alineamiento práctica semanal integrando anatomía con las asanas
- Meditación con mantras y como utilizarlo para fomentar la calma
- El cuerpo energético y su función. Aprenderás cómo aplicarlo a tu vida.
- Comunicación compasiva, efectiva y liderazgo
- Aprende a respirar correctamente
- Diseño y variedad de clases
- Ética y responsabilidad del maestro
- talleres de autoconocimiento
- Técnicas para canalizar, reducir y manejar estrés y ansiedad
- Desarrollo de flexibilidad mental
- Adopción de hábitos de vida más saludable
- Introduciendo opciones variadas de dieta y técnicas para el bienestar mental.

“El reconocimiento de que eres el poder detrás de tus pensamientos es el primer paso.”

EKHART TOLLE

