



# Grow

YOGA TEACHER TRAINING

## HATHA-VINYASA

250 HORAS // PRESENCIAL

200RYT YOGA ALLIANCE CERTIFICATED  
INTENSIVO DEL 27 DE JUNIO AL 20 DE JULIO

# INCLUYE



CLASES PRESENCIALES LUNES-VIERNES



200RYT YOGA ALLIANCE CERTIFICATED



APOYO DE PLATAFORMA CON MATERIALES DE REPASO




50H DE PRÁCTICAS OBLIGATORIAS MENTORIZADAS



2 MESES DE PRÁCTICAS PRESENCIALES GRATUITAS EN GROW (HATHA-VINYASA)

# Formación certificada

No pierdas tu tiempo, esta es tu formación si...

- ✓ Quieres mejorar tu práctica de yoga y profundizar en la comprensión y el conocimiento de esta disciplina milenaria.
- ✓ Quieres impulsar tu futuro profesional como profesor/a de yoga en estudios internacionales.
- ✓ Quieres realizar un proceso de autoconocimiento y conexión interior, equilibrando cuerpo y mente.
- ✓ Quieres seguir un llamado de tu corazón 



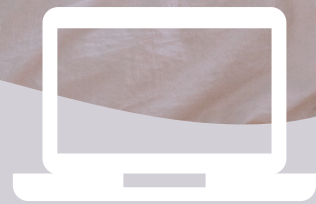
# ¿QUÉ ES HATHA-VINYASA?

Nuestra formación de Yoga está diseñada para responder a tus necesidades como profesional del yoga y como practicante. Conviértete en profesor/a de yoga y profundiza en tu práctica sumergiéndote en un viaje fascinante hacia tu interior para conectar contigo y profundizar en las etapas del yoga de manera experimental y profesional. Una formación eminentemente práctica que te permitirá integrar esta sabiduría milenaria con herramientas novedosas como el coaching que convierten su estilo pedagógico en EXCLUSIVO y te dota herramientas extra para tu trabajo personal y el de tus alumnos.

¿Por qué Hatha Vinyasa? El hatha yoga es un tipo de yoga conocido por su práctica de asanas (o posturas corporales que aportan a los músculos firmeza y elasticidad) y de pranaiama (o control de la respiración, para ayudar a la meditación). Fue creado en el siglo XV o XVI por el yogui Suatmarama, basado en los ágamas tántricos, a diferencia del raya-yoga (que se basa en las Upanishad).

El Hatha Vinyasa te aportará una formación desde la base en cuanto a los principios de los preceptos físicos (alineación, ajuste, chakras) y filosóficos (ramas, niyamas, etc) incluyendo lo que otros estilos tradicionales no te aportan. Creatividad y principios de la secuenciación, biomecánica del movimiento y amplitud de control en clases que varían de las más estáticas a las más dinámicas)

# Grow is a way of life



## CONTENIDO DE CALIDAD

Contenido de apoyo creado por expertos en pedagogía en colaboración con nuestros profesores. Avanza semana a semana y supera los contenidos sin problema.



## PRESENCIAL Y SEGURA

Acceso limitado a las sesiones presenciales, máxima seguridad de aforo y distanciamiento. Generamos comunidad con personas que comparten intereses, en nuestra shanga virtual podrás sentir tu espacio seguro para integrar la meditación en tu vida.



## CERTIFICADA POR YOGA ALLIANCE

Nuestra formación está certificada por Yoga Alliance, para que puedas dar clases en estudios internacionales.

# PROGRAMA DE CONTENIDOS

## 1. Historia del Yoga y corrientes.

Exploraremos las diversas teorías sobre el origen del yoga actual.  
Aplicación del conocimiento histórico al yoga de hoy.  
Por qué practicamos yoga.  
Beneficios y beneficios superiores.  
Diferentes corrientes y linajes hasta el día de hoy

## 3. Pranayama y tec. de respiración

Aprenderemos a respirar para aplicarlo a la vida y a la práctica. Exploraremos la Anatomía de la respiración, su relación con la práctica de yoga así como las diferentes técnicas, pranayamas o breath work que existen.

## 4. Bhagavad Gita y Yogasutras

Historia escrita del yoga. Exploraremos los diferentes textos que dan lugar al yoga contemporáneo. La importancia de los Yamas y Niyama en la práctica y en la vida y las 8 ramas de Patanjali para realizar el camino yóguico.

## 5. Anatomía aplicada al yoga.

Conoce y explora los diferentes sistemas de tu cuerpo y el de tus alumnos. Aprende e integra la biomecánica en tu práctica realizando secuencias saludables y curativas a través del conocimiento de tu sistema orgánico y su relación con la práctica.

## 6. Práctica energética y Chakras .

Conoce la anatomía sutil y los componentes del cuerpo energético así como la influencia de su equilibrio en tu salud física, mental y emocional. Construye una práctica energéticamente inteligente.

# PROGRAMA DE CONTENIDOS

## 7. Asanas y secuenciación.

Construye, practica e integra cada sana y sus familias paso a paso. Integra la alineación desde la base. Conoce y practica sus ajustes verbales y físicos. Conoce los dramas y su aplicación en la práctica y comprende la construcción de las posturas en diferentes tipos de cuerpos, evitando lesiones y malas prácticas.

## 8. Coaching y gestión emocional.

Aprende a aplicar a tu vida herramientas de gestión emocional innovadoras como la programación neurolingüística, el Coaching, el taping, etc. Utiliza la información valiosa que obtienes del estado de consciencia de tu práctica y ¡aprende a ser más feliz!

## 9. Metodología de enseñanza

Toca transmitir y saber reorganizar todo tu aprendizaje y tu práctica para poderla hacer entender en una clase de yoga. La intención de la práctica, la voz, la energía, las guías, el esquema de tus clases incluso la forma en la que te relaciones energéticamente con tus futuros alumnos tiene un Para qué y un Cómo.

## 10. Kriyas y su aplicación.

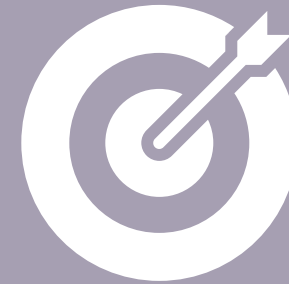
## 11. Marca Personal.

Explora tus objetivos y define con ayuda del dharma qué forma de expresar al mundo aquello para lo que has venido de la manera más óptima y alineada posible. Trabaja la alineación de tu marca personal con tus valores y puntos fuertes.

## 12. Hábitos y estilo de vida yóguica.

# 3 CLAVES PARA ELEGIR TU FORMACIÓN

Comprender el Yoga es comprenderte a ti mismo. Conviértete en profesora de yoga y profundiza en tu práctica de manera experimental y profesional con un equipo de profesores internacionales apasionados, que viven el yoga en primera persona.



Una formación diseñado para expandir tu potencial como profesional del yoga y como practicante, pero también como un camino apasionante hacia tu interior. Conociendo tu cuerpo, tu mente y tu corazón, y encontrando el equilibrio que siempre deseaste.



Eminentemente práctica que te permitirá integrar esta sabiduría milenaria con herramientas novedosas como el coaching que convierten su estilo pedagógico en EXCLUSIVO y te dota herramientas extra para tu trabajo personal y el de tus alumnos.





# Programa

Del 28 de Junio al  
20 de Julio



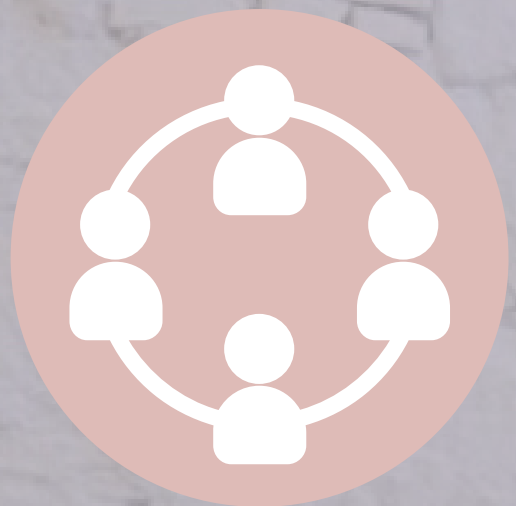
**Acceso a Plataforma  
de AUTO-ESTUDIO**

En nuestra plataforma de Auto-estudio encontrarás todos los materiales necesarios para ir avanzando poco a poco según vas trabajando cada seminario en la escuela. Podrás realizar auto-trabajo los fines de semana, repasar y descargar el contenido.

## **Seminarios Presenciales**

Es obligatorio asistir a los seminarios en un 75%

SEMINARIOS LUNES-VIERNES 10:15 a 18:15 con descanso para comer.  
Torrent de l'Olla, 55, Barcelona



**Comunidad**



**Healthy Life**



**Human  
Empowerment**



**Growth**

**Más de 100 personas  
formadas al año en Grow!**



# ¡ÚNICA FORMACIÓN CON UN MÓDULO EXCLUSIVO:

**COACHING, GESTIÓN  
EMOCIONAL Y MARCA  
PERSONAL**

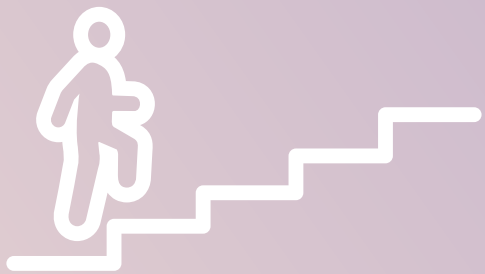


Nuestra misión es conseguir que cada vez más personas sean más felices y contribuir al desarrollo de nuestra sociedad. El yoga tiene poder transformador y ayuda a que las personas elijan y consigan lo que quieres SER y CONSEGUIR. Si has llegado hasta aquí, el mundo te está esperando para poder seguir contribuyendo y aportando valor a tus alumnos o a las personas que te rodean.

# Preguntas frecuentes

## ¿Qué nivel de yoga necesito para hacer el curso?

Es importante realizar una práctica constante en el momento del comienzo o estar decidida a profundizar en ella. Si sientes que necesitas entender tu práctica y llevarla a otro nivel, nuestro programa está diseñado para que puedas avanzar de forma significativa en tu práctica y en tu guía.



## ¿Qué pasa si te pierdes algún seminario?

Puedes faltar al 25% de seminarios presenciales,. En ocasiones el profesor puede encargarte alguna tarea extra para integrar los contenidos que te has perdido. Tendrás acceso a ellos en la plataforma para que siempre estés al día...



## ¿Cómo es la evaluación?

La evaluación es continua y se compone de las evaluaciones en clase, una evaluación final y la entrega de una tesina posterior sobre 50h prácticas de guía de clase registradas.



# Preguntas frecuentes

## ¿Es demasiado intenso al ser intensivo?

Es intenso a nivel EXPERIENCIA VITAL. Físicamente equilibramos la práctica para que puedas realizar la formación completa , avanzando en tu práctica sin mayor problema...



## ¿Cómo he de realizar las prácticas de profesora finales?

Las 50 horas de práctica finales se recogen en una tesina final que acrediten tales prácticas que puedes realizar: En un centro amigo (recibe nuestra carta de recomendación), haciendo clases a amigos, familia y pequeños grupos o asistiendo en clases de profesores profesionales. Cualquiera de los modos no debe superar el 50% de las horas para experimentar en variedad el trabajo de profesor.



## ¿Puedo pagar a plazos?

En Grow Estudio somos especialistas en hacer las cosas fáciles, y no lo contrario. Puedes consultarnos los métodos de pago fraccionado accesibles y los descuentos por pago completo, tanto en periodo de descuento o en periodo de precio normal.



A person wearing a white, textured knit sweater is shown from the chest down, with their hands raised in a yoga or meditation pose. The background is a soft, out-of-focus light blue. Overlaid on the image is the text 'Groww TEAM' in white. 'Groww' is in a large, rounded, sans-serif font, and 'TEAM' is in a smaller, bold, uppercase, sans-serif font below it.

Groww  
TEAM

## **INSTRUCTOR PRINCIPAL:**

Instructor de Yoga YACEP y 200E-RYT formado en México. en 2012. Speaker, presentador de un programa de yoga en México y Yoga Coach experto en Filosofía, historia, Mitología del yoga y Tantra. Formador y practicante desde hace casi 10 años.

A man with dark curly hair and a beard is smiling broadly, with his hands pressed together in a prayer position (Anjali Mudra). He is wearing a light-colored t-shirt. The background is a soft, out-of-focus outdoor setting. The text 'Arturo Tierra' is overlaid in the bottom right corner.

# **Arturo Tierra**

## ÁNATOMÍA, AJUSTES Y LESIONES:

Fisioterapeuta y profesora de yoga 500RYT. Entrenadora y especialista de la construcción anatómica de las ásanos y su alineación.



# Andrea Asais





## **ASANA LAB Y PRÁCTICA.**

Formadora de Yoga , formada con César Caldera 200H, 200H RYT Ashtanga, también en ASHTANGA Inbound Barcelona, 200H RYT y 200H en Vinyasa. Profesora de Ashtanga Vinyasa Yoga, hatha Vinyasa y Mysore en Grow Barcelona. Bailarina con más de 15 años de experiencia en expresión y conexión corporal..

# **Carla Stechina**

# Elisa del Buen Aire

## **LIFE COACHING, GESTIÓN EMOCIONAL Y EMPOWERMENT:**

Pedagoga, Life and team coach,  
profesora de yoga y Master de  
PNL y Tapping. Experta en la  
gestión emocional en el camino  
yóguico. Directora de Grow  
Estudio y managment de  
programas pedagógicos.

## **MINDFULNESS, MEDITACIÓN Y COMUNICACIÓN.**

Psicóloga con más de 20 años de experiencia, Instructora de Mindfulness certificada y coach experta en procesos de Cambio, coaching familiar y sistémico.

Creadora de Sabias e Imperfectas

**Pura  
Cano**



# Inversión

FORMACIÓN VALORADA EN 2500€

Precio de lanzamiento:

~~1800€~~

Descuento Early Bird

(Hasta el 13 de Junio):

1300€

# Grow

YOGA.COACHING.CRECIMIENTO 360°

[www.growestudio.com](http://www.growestudio.com) 

[growbarcelona](https://www.instagram.com/growbarcelona) 

651403239 

[info@growestudio.com](mailto:info@growestudio.com) 