

Formación

EL ÁRBOL DEL YOGA

CURSO FORMATIVO DE 200 HS



M A L L O R C A
2 0 2 6 - 2 0 2 7 - 2 0 2 8



WWW.CHANDRAIBIZA.ES

Formación El árbol del YOGA

Curso Formativo de 200 hs

En esta época donde todo parece ir cada día más rápido, donde todo parece ser urgente, donde todo se mercantiliza y donde parece que no hay tiempo de parar, de sentir e integrar. Todo ha de ser “ya mismo”, y al rato “pasa de moda” ... desde estas sensaciones nace este proyecto.

Una propuesta formativa teórico-práctica que fue creada con el fin de compartir las experiencias transformadoras que el Yoga nos ha aportado. Donde creemos que para entender, primero necesitamos tiempo para respirar, compartir lo que sentimos. analizar en grupo lo que leemos y compartir las diferentes opiniones; donde es importante aprender a escucharnos a nosotros mismos, a otros practicantes y expresar lo que sentimos.

Esta es la base de este Ciclo formativo, tener el tiempo para poder leer, estudiar, entender y asimilar las bases del Yoga.

Si en el camino del Yoga nada es rápido... ¿Porque una formación debería serlo ?

Este ciclo Formativo es una invitación a indagar acerca de las multidimensionalidades de las enseñanzas, para que las puedas aplicar en todos los aspectos de tu ser y se reflejen en tu día a día .

Una invitación a abrir perspectivas de lo que es Yoga, a través de los diferentes sistemas prácticos. Cuanto más profundizas en la comprensión del Yoga, tu práctica irá cambiando, ya que se irá transformando el concepto que tienes de ti mismo.

En estos módulos mensuales habrá clases teóricas y prácticas. Estará tu profesora coordinadora de formación más los profesionales colaboradores, cada uno en su campo de especialización, que ya forman parte del equipo de Chandra Ibiza desde hace muchos años.

El Primer nivel, que denominamos **Las Raíces del Yoga** (de noviembre 2026 a abril 2027), nos dejará las bases y las semillas necesarias para que puedas acceder al segundo nivel que denominamos **Los Frutos del Yoga** (de octubre 2027 a mayo 2028), donde, además de profundizar en el estudio y prácticas personales, se darán las claves para empezar a enseñar.

***Un buen profesor ha de ser, primero, un alumno constante y consciente.
Todo árbol empieza creciendo hacia abajo, crece lo que no se ve, las raíces.
Con tiempo y condiciones oportunas nacen sus flores y frutos.***

Puedes asistir a talleres de manera puntual, o formar parte de los dos ciclos completos y obtener la certificación como facilitador de Yoga por **Yoga Alliance**.

Formación primer nivel

LAS RAICES DEL YOGA

(NOVIEMBRE 2026 – ABRIL 2027)

FECHAS DE LOS MÓDULOS

módulo 1: 21-22 de noviembre 2026

módulo 2: 2-13 de diciembre 2026

módulo 3: 16-17 de enero 2027

módulo 4: 20-21 de febrero 2027

módulo 5: 6-7 de marzo 2027

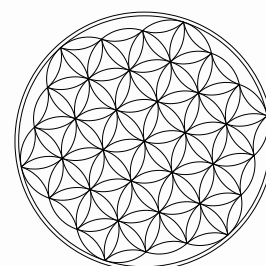
módulo 6: 17-18 de abril 2027

Curso formativo de **94 hs**

Los módulos mensuales son:

-sábados de 9 a 14 y de 16 a 20 hs.

-domingos de 10 a 14 hs.



Temario

Primer nivel “Las Raíces del Yoga” (noviembre 2026 - abril 2027)

Módulo 1 :

Introducción al Curso.

Desarrollo histórico del Yoga. Significado de la palabra YOGA. Diferentes aspectos según fin y contexto.

Anatomía básica. Principales huesos, músculos y articulaciones. La columna como eje. Fascias.

“Asana Vidya” :Principios de Individualidad y progresividad. Etapas del Asana.

Módulo 2 :

Origen místico del Yoga . Metas.Los 5 sistemas principales: Raja, Karma, Bhakti, Hatha, Jñana.

La sílaba sagrada OM. Resonancia y Reverberación. Cosmogonía.

Introducción al Yoga Sutra. Invocación a Patañjali. Ashtanga Yoga.

Respiración: mecanismos de la respiración. Emociones y el impacto en la respiración y en el diafragma. Conciencia respiratoria. Respiración completa.

“Asana Vidya” : Serie Rishikesh, ejecución, adaptaciones, respiración, etc.

Módulo 3:

Filosofía: Monoteísmo pluriforme.Divinidades de referencia. Maestros y estilos contemporáneos de Hatha Yoga

Estudio de Yoga Sutras: Ashtanga Yoga.Yamas- Niyamas.

“Asana Vidya” : Ejecución, adaptaciones y respiración en diferentes asanas y movimientos.

Pranayamas: Las 4 fases de la respiración. Beneficios y contraindicaciones de diferentes Pranayamas.

Módulo 4 :

Estudio de Yoga Sutras. Los 9 obstáculos en la sadhana. Pratyahara, Dharana y Dhyana.

Meditación. Efectos y beneficios. Meditaciones Saguna-Nirguna. Utilización de Japa Mala.

“Asana Vidya” : Anatomía del pie. Pada Bhandas.Asanas de pie. Asanas de equilibrio.

Ejecución, adaptaciones y respiración en diferentes asanas y movimientos.

Pasos para crear tu propia Sadhana

Módulo 5:

El Universo y el Hombre, la evolución de los elementos. Purusha y Prakriti. Anatomía energética: Chakras. Nadis . Bhandas. Los 5 Koshas.

“Asana Vidya”: Asanas de Surya Namaskar: respiración, movimientos, adaptaciones, etc.

Módulo 6 :

Introducción a la filosofía Samkhya.

Cómo integrar los preceptos pilares del Yoga en tu Sadhana y en tu día a día. Cómo desarrollar una actitud adecuada hacia ti mismo y a tu práctica.

Mantras: Efectos energéticos y psicológicos. Diferentes formas de repetición.

Desarrollaremos con principal atención : OM. Gayatri mantra. Bija mantras. So-Ham.

“Asana Vidya” : Ejecución, adaptaciones y respiración en diferentes asanas y movimientos.

Asanas Invertidas.

Yoga Nidra. Elementos básicos.

Formación segundo nivel

LOS FRUTOS DEL YOGA

(OCTUBRE 2027– MAYO 2028)

FECHAS DE LOS MÓDULOS

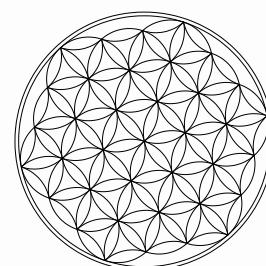
módulo 1: octubre 2027
módulo 2: noviembre 2027
módulo 3: diciembre 2027
módulo 4: enero 2028
módulo 5: febrero 2028
módulo 6: marzo 2028
madulo 7: abril 2028
madulo 8: mayo 2028

Curso de Formación y profundización de **124 hs**

****Dias aún por convenir****

Los módulos mensuales son:

- sábados de 9 a 14 y de 16 a 20 hs.
- domingos de 10 a 14 hs.



Temario

Segundo nivel “Los frutos del Yoga” (octubre 2027- mayo 2028)

Módulo 1:

Repaso de Los Yoga Sutras. Samadhi Pada.

Introducción al Yoga somático y al Vinyasa Yoga.

“Asana Vidya” :La importancia de un tacto consciente y respetuoso a la hora de hacer ajustes manuales en asanas.

Módulo 2:

Estudio del Bhagavad Guita

Creación del altar. Elementos. Deidades. Pasos a tener en cuenta. Objetivos personales.

Surya Namaskar. Diferentes estilos y adaptaciones. Bija mantras y mantras de cada asana.

“Asana Vidya”

Módulo 3:

Estudio del Hatha Pradipika.

Shat Kriyas: las seis técnicas de purificación. Dhauti , basti , neti , trataka , nauli y kapalabhati. Beneficios y contraindicaciones.

Módulo 4:

Vedanta y Tantra; conceptos básicos y su vinculación con el Hatha Yoga.

Mantra, Mandala y Yantra.

“Asana Vidya”

Módulo 5:

Naad Yoga. Mantras: Efectos energéticos y psicológicos. Diferentes formas de repetición.

Metodología de enseñanza: Secuenciación, la voz, el ritmo y mantenimiento de asanas.

Importancia de la integración.

“Asana Vidya” : Utilización de elementos de ayuda: diferentes soportes.

Módulo 6:

Estudio del Bhagavad Guita

Ética y desarrollo profesional. Yamas y Niyamas en la enseñanza.

Objetivos para planificar una clase. Crear tus propias plantillas. Cómo ir desde las bases estructurales a la fluidez y creatividad. Conocerte para desarrollar tus propias potencialidades.

Módulo 7:

Estudio del Bhagavad Guita

Examen y Ponencias finales

Módulo 8:

Ponencias y clase final facilitada por alumnas.

Código de ética del profesor de Yoga

Celebración de fin de curso

En cada módulo se entrega un resumen con:

- un esquema de lo visto con palabras claves.
- una Sadhana para realizar a lo largo del mes (asanas, mantra, meditación)
- tareas a realizar en casa y lecturas fundamentales.
- también se te enviará por mail material de apoyo como **PDF**, algún libro, videos recomendados, etc.

Tutorías personalizadas. (Mentorship)

Será parte de las horas de entrenamiento un mínimo de cuatro tutorías individuales. En ellas se desarrollará todo lo que se mueva a nivel personal durante los meses de curso. Se elaboran aquí los potenciales y obstáculos que puedan surgir (resistencia, creencias, dudas, ver tus valores y actitudes como practicante y/o futura profesora, etc)

En caso de que el alumno ya recibido quiera empezar a hacer sus prácticas, y haya cumplido notablemente todos los aspectos evaluativos y humanos que requerimos en la escuela, desde Chandra le ofreceremos la posibilidad de dar, esporádicamente, algunas clases bajo supervisión de la profesora encargada en ese momento.

El lugar:

Las clases se impartirán en la sala de Herbes i paraules by Pureamoryoga, Bunyola. Mallorca

Proceso de Selección de Estudiantes:

- Requerimos que tengas práctica de yoga antes de inscribirte en el programa de formación de profesores.
- Tras una entrevista previa a la inscripción, queremos asegurarnos de que los alumnos tengan un deseo genuino de aprender y profundizar primero en sí mismo, antes de enseñar.

Aspectos de evaluación

1-Se propondrán tareas individuales mensuales y en pequeños grupos a lo largo de todo el curso.

2- Además, en el último trimestre habrá tres tipos de exámenes finales:

- a) Habrás de desarrollar individualmente, un tema de libre elección. Aquí podrás expresar, de una manera sintética y con tu toque personal, todo lo que has integrado en la formación.
- b) Un examen teórico final.
- c) Facilitarás una clase completa de Hatha Yoga a tus compañeros. Serán ellos los que también te den un feedback, además de tus profesores

El equipo

- **Nora Avila de Luis;** profesora de yoga registrado (RYT) con Yoga Alliance, como E-RYT 500 y en YACEP . Es profesora de Hatha Yoga con más de 26 años de experiencia. Masajista Holística. Terapeuta Gestalt. Estará presente en todos los módulos además de acompañarte en tu práctica semanal y en las tutorías.
- **Amilde Zanassi;** profesora de Hatha y Kundalini Yoga. E-RYT 500 quien es especialista en NAAD YOGA: Yoga de sonido, mantras y Kirtan.
- **Harmony Hannigan;** Profesora de Nayana Yoga.E-RYT 500 – YACEP. Una gran persona y honesta maestra de Yoga a la que admiro. Tiene su propia escuela de Formación donde además ofrece retiros. Nos compartirá conceptos básicos del Tantra. Tantra en relación con el Hatha Yoga. Comparativa entre Vedanta y Tantra.
- **Laura Martínez Reina;** Facilitadora de Yoga y acompañamiento corporal, con más de 500 horas de formación en Yoga y una trayectoria que integra la práctica tradicional con una mirada somática, sensible al trauma y relacional. Formada también en Yoga Sensible al Trauma, meditación Vipassana, autocompasión y Terapia Gestalt.



Inversión del curso

Ciclo “Las raíces del Yoga” 2026/27

Matrícula de Inscripción 150€ no reembolsables (21 % IVA Incluido)

Formas de Pago:

1 pago de 936€

Ciclo “Los frutos del Yoga” 2027/28

Matrícula de Inscripción 150€ no reembolsables (21 % IVA Incluido)

Formas de Pago:

1 pago de 1.248€

Módulo suelto: 170€

Consulta otras formas de pago.

Esta formación es para tí:

- . si llevas tiempo practicando y sientes que quieres comprender qué hay detrás de aquello que haces sobre la esterilla.**
- . si deseas profundizar en tu propia práctica sin saber todavía si quieres enseñar.**
- . si sabes que quieres convertirte en profesora/or, pero quieres hacerlo desde una base sólida y no desde la prisa.**

*Para mas informacion, no dudes en ponerte en contacto con nosotras en

chandraibizayoga@gmail.com

tel:+34.653.354.264

Puedes registrarte ya mismo para obtener una entrevista personal por Zoom.

**Con amor y a tu disposición,
Nora y equipo de Chandra Ibiza.
OM SHANTI**

