

Malla curricular

Entrenamiento físico aplicado al Yoga àsana • Vyàyàm • Calistenia India



FORMACIÓN TEÓRICA

- 01 Historia y fundamentos del vyàyàm
- 02 Principios y componentes del entrenamiento
- 03 Capacidades físicas y su entrenamiento
- 04 Músculos y salud
- 05 Prevención de lesiones y práctica segura
- 06 Práctica integrada y metodología de planeación



FORMACIÓN PRÁCTICA

-  6 prácticas sincrónicas
-  25 calistenias india / laboratorio técnico
-  20 ejercicios de movilidad articular
-  20 ejercicios complementarios
-  4 clínicas de asana y drills específicos
-  Preparación progresiva de 4 objetivos técnicos: 1 arco, 1 vinyasa, 1 inversión y 1 balance de brazos



SESIONES

-  8 sesiones progresivas
-  1 vez por semana
-  Julio: acceso anticipado opcional
-  Agosto: 4 prácticas
-  Septiembre: 4 prácticas
-  Octubre: 4 prácticas

Así será tu formación

3 meses de acompañamiento para integrar el entrenamiento físico aplicado al Yoga āsana.



JULIO

Acceso anticipado



Acceso anticipado

con precio preferencial de lanzamiento



Acceso al curso y plataforma



Bienvenida a la comunidad privada



Materiales y recursos



AGOSTO

Inicio de la formación



Sábado

8



MÓDULO 1

Historia y fundamentos del vyayam



Sábado

22



MÓDULO 2

Principios y componentes del entrenamiento



SEPTIEMBRE

Profundización y práctica



Sábado

5



MÓDULO 3

Capacidades Físicas y entrenamiento



Sábado

19



MÓDULO 4

Músculos y salud



OCTUBRE

Integración y maestría



Sábado

3



MÓDULO 5

Prevención de lesiones y prácticas seguras



Sábado

17



MÓDULO 6

Práctica integrada y metodología de la planeación



Duración de cada clase en vivo:
aproximadamente 4 horas



Horarios de las sesiones en vivo:
por definirse



Formación Online



Acceso de por vida



Clases en vivo



Grabaciones



Workbook



Comunidad privada

Requisitos y certificación

Entrenamiento físico aplicado al Yoga àsana • Vyâyâm • Calistenia India



REQUISITOS



Ser mayor de 18 años.



Tener interés en el movimiento corporal consciente y la salud integral.



Contar con condiciones físicas que permitan realizar actividad física moderada.



No se requieren conocimientos previos en yoga ni en entrenamiento.



Contar con un dispositivo con acceso a internet para participar en clases en vivo y acceder al material del curso.



Compromiso y disposición para completar las prácticas, tareas y evaluaciones del programa.



PASO A PASO PARA OBTENER TU CERTIFICACIÓN

1



INSCRIPCIÓN

Completa tu inscripción y accede al campus virtual del programa.

2



TAREAS Y EVALUACIONES

Completa las tareas asignadas y aprueba las evaluaciones teóricas y prácticas del programa.

3



PRÁCTICAS Y LABORATORIOS

Realiza todas las prácticas sincrónicas, ejercicios complementarios y clínicas de àsana.

4



CERTIFICACIÓN Y REGISTRO

Al finalizar y cumplir todos los requisitos, recibirás tu certificado avalado por Yoga Alliance.



CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL
Avalado por Yoga Alliance.



Para recibir la certificación debes ser profesor registrado en Yoga Alliance.

PLATAFORMA

El curso se encuentra albergado en la plataforma de hotmart

Mis compras



Curso online

**Entrenamiento físico
aplicado al yoga - Vyāyām...**

[Mostrar detalles](#) [Acceder ↗](#)

**Aquí encuentras las sesiones en vivo
Los entrenamientos pregrabados
y el workbook**



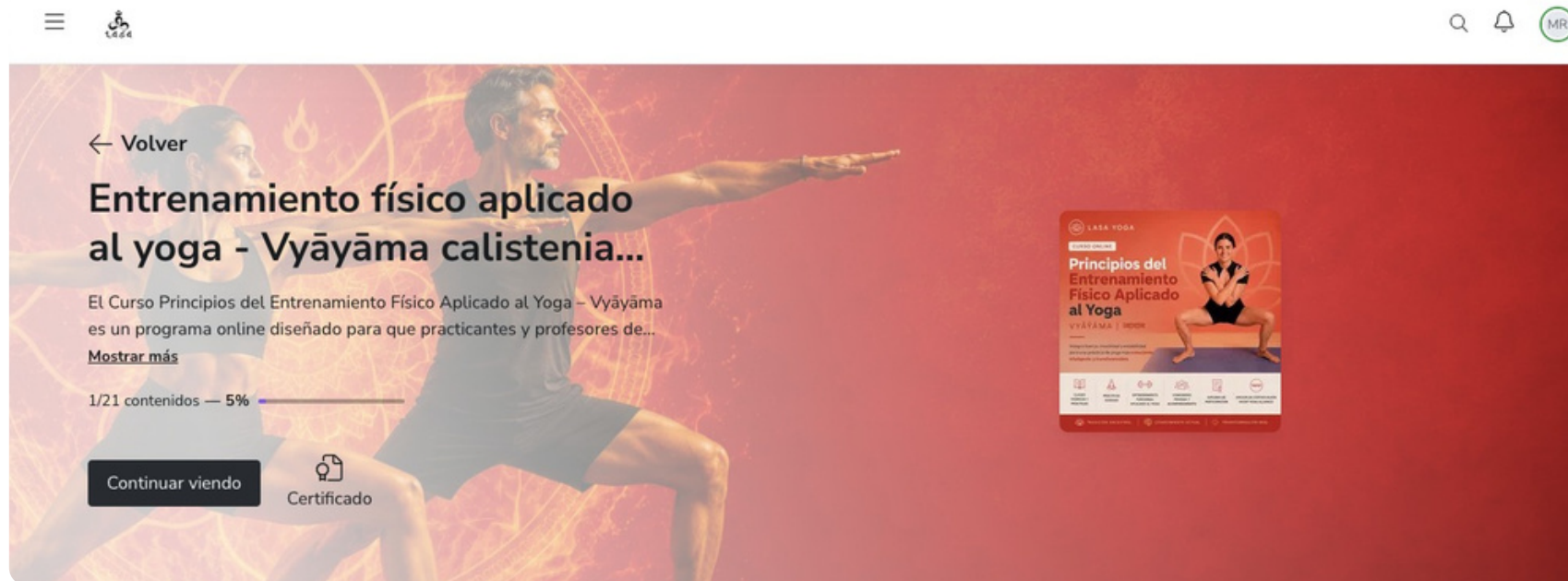
Curso online

**Certificación en
Entrenamiento físico...**

[Mostrar detalles](#) [Acceder ↗](#)

**Aquí encontrarás las pruebas
formativas para la
certificación YACEP**

Un vistazo desde dentro...



Contenidos

Sobre

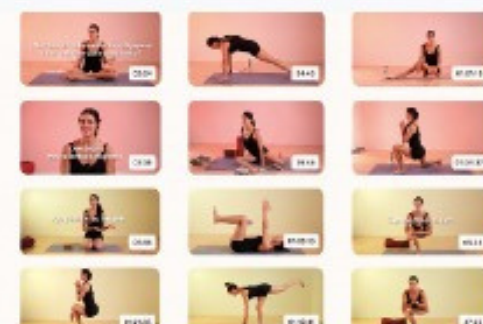
Todos los contenidos

Buscar contenido



0%

Comienza aquí



8%

Clases y entrenamientos
pregrabados



0%

Clases en vivo (Grabaciones)



0%

Workbook - Progresiones y
registro de sesiones

**Estoy muy emocionada que te nos unas,
Seguro tu cuerpo y tu alma están gritando
de felicidad y el mío también.
Nos vemos en el mat!!!!**

