



Profesorado de Yoga ONLINE
Para Mujeres
200 hrs Yoga Teacher Training
en español

**Certificación de
Profesoras de Yoga**

YTT-200 Horas

www.yoganesha.org



**Certifícate Como
Profesora De Yoga
con el programa en
línea YoGanesha**

200 horas YTT

ESTILO HATHA – VINYASA

www.yoganesha.org



Si estás aquí leyendo esto, significa que estás diciendo Sí a seguir El Yoga en su más alto nivel.

Puedes estar aquí porque buscas enriquecer tu propia práctica de yoga exponencialmente! Para aquellos que están llamados a enseñar, nada es más gratificante que ver florecer a sus alumnos.

Esta es la poderosa bendición de convertirse en una maestra de yoga.

Mi misión es ayudarte a desbloquear el poder de tu maestra interior.

Este es un programa de 200 horas de formación de profesoras de yoga en línea.

Vamos a sumergirnos en TODOS los detalles de este programa y de cómo esta certificación en línea funciona.



Para aquellos que aun no me conocen, ¡una gran bienvenida!

Soy Adriana Grosso, fundadora de YoGanesha™ y creadora de este programa de entrenamiento.

Me siento muy honrada de ser parte de tu crecimiento si finalmente decides hacer mi YTT - Siglas en inglés de Yoga Teacher Training o Certificación de profesora de Yoga - . ¡Elegir un YTT es un gran reto! Es una inversión masiva de tiempo y dinero

Tomar el entrenamiento adecuado puede cambiar tu vida. Creo que la gente subestima la experiencia TRANSFORMADORA que esto significa.

Conozco pocas personas que no hayan sentido los beneficios casi inmediatos luego de su primera experiencia con el Yoga.

El Yoga y la meditación crearon cambios profundos en el fluir de mi existencia. Pienso que es naturaleza humana querer compartir con el mundo las cosas que nos impactan positivamente y es por ello que cada vez son más las personas que una vez adentradas en este mundo sienten esa chispa interior de querer enseñar y compartir sus nuevos dones con el mundo.

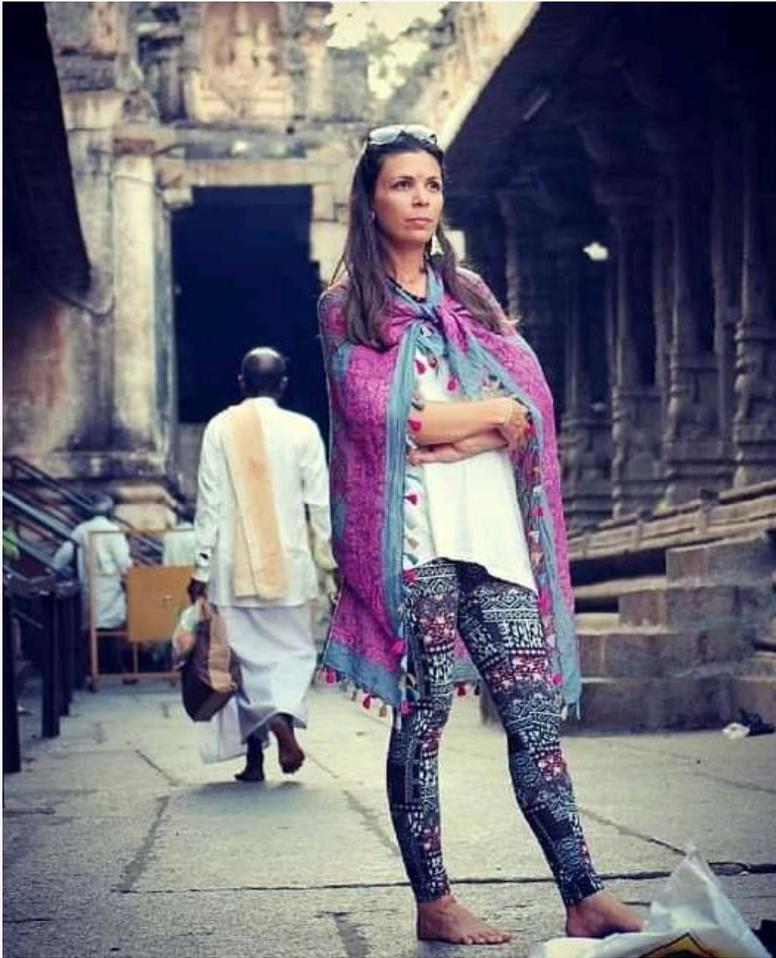
Recuerdo cuando di el salto y me inscribí en mi primer YTT en el 2012. Sentí que estaba al comienzo de algo GRANDE - Invertir en mí misma, mis pasiones, asumir mi rol como líder y sanadora por primera vez.

Ahora estoy aquí al servicio de la comunidad. ¡Siempre he pensado que la educación yóguica debe ser accesible para todos!



SOBRE MI

- He trabajado en el mundo corporativo por más de 16 años. Comencé a hacer Yoga simultáneamente y desde entonces estuve fantaseando con la idea de enseñar Yoga.
- Luego de recorrer el mundo y otros vavvenes de la vida que decidí certificarme en el 2012. Hice mi YTT online con Paul Jerard de Aura Wellness Center. Era el único programa (y prácticamente el único online) que se ajustaba a mi presupuesto y que era compatible con mi apretada agenda, con mis viajes personales y de trabajo. Apenas finalicé el programa se abrió una oportunidad de abrir mi propio estudio en el gimnasio al lado de casa, para aquel entonces vivía en Bogotá. Así que finalmente fundé YoGanesha.
- Cometí muchos errores como cualquier novata en un campo desconocido, pero puedo asegurar con firmeza que fue una de las experiencias más enriquecedoras de mi vida. No hay nada más gratificante que ayudar al bienestar de otras personas.
- Luego fui transferida a Brasil, fui a la India! fui madre y una vez más transferida a Italia donde resido actualmente. Abrir nuevamente un estudio sin tener la certeza de donde estaría el año siguiente era muy complicado, así que me limité a continuar aprendiendo, asistiendo a retiros y enseñando clases como voluntaria a mi propio ritmo. Pero esto no me era suficiente. Así que finalmente decidí compartir mi conocimiento del Yoga con el mundo a otro nivel. Es por ello que he creado este programa YoGanesha YTT 100% Online!



Mi misión es
ponerme al servicio
del planeta y
contribuir a la
expansión de la
consciencia en la
era de
acuario...este es mi
grano de arena

Este programa más
allá de dar un
certificado que te
permite enseñar
yoga en tu
comunidad, tiene la
finalidad de ayudar
con tu
transformación
interior!

...PARA QUÉ CERTIFICARSE COMO PROFESORA DE YOGA?

Si estás leyendo esto ahora, significa que tienes una gran pasión por el yoga tienes el sueño y el deseo de tomar esta pasión al siguiente nivel

¡AHORA ES EL MOMENTO!

- Quizás estés buscando profundizar tu práctica personal
- Quizás ya haya completado un YTT de 200 horas, pero están buscando tutoría
- Quieres profundizar tu experiencia, ganar la confianza y salir a ENSEÑAR
- No tienes el tiempo ni los recursos para hacer un YTT intensivo de un mes en India
- Tampoco dispones de fines de semanas libres para ir a un programa presencial en tu ciudad
- o tal vez ni siquiera haya algún programa de certificación disponible cerca de ti

EL CURSO

- Este curso está basado en las enseñanzas de Swami Vishnu Devananda. Su método de enseñanza proporciona contenido integral más allá de los parámetros indicadores del Yoga Alliance en sus certificaciones de 200 horas y los programas avanzados y especializados
- La idea de este programa es que sea realmente interactivo y que cree un profundo sentido de comunidad, al fin al cabo Yoga significa Unión! Tendrás la libertad de enviar de forma pública o privada tus tareas, ejercicios y videos.
- En las llamadas interactivas en vivo que compartiremos como parte del entrenamiento, TÚ también tienes la oportunidad de dirigir clases en línea y guiar las meditaciones para tus compañeros EN VIVO.
- La idea es que seas parte de una comunidad interactiva de habla hispana con quienes podrás practicar, intercambiar experiencias y compartir tus habilidades. El aprendizaje también vendrá de una retroalimentación en grupo.
- Quiero realmente crear conexión entre las mujeres y dar una tutoría lo más personalizada posible, creo que esto es lo que más falta en la mayoría de los cursos y capacitaciones en línea en el mundo del yoga hoy. Quiero motivarte a mantenerte en el camino y graduarte con un grupo poderoso de amigos y colegas.
- **Pero primero quiero que tengas claro si este programa es para ti.**

LOS ENTRENAMIENTOS EN PERSONA YTT SON USUALMENTE OFRECIDOS EN DOS FORMATOS:

- Mes intensivo
- Formato de noches y fines de semana (dura 12-25 semanas)

...Este no es un formato realista para una yoguini moderna que es mamá, tiene un trabajo, tal vez una enfermedad, enfrenta obstáculos de viaje, necesidad de fines de semana para estar con la familia y amigos ... o incluso solo para relajarse...

...tampoco es compatible con tiempos de pandemia



¿SE TE HACE FAMILIAR ALGUNA DE ESTAS SITUACIONES?:

- Te gusta el yoga y anhelas profundizar MÁS en esta sabiduría, pero ... no tienes tiempo para un programa de formación del profesores en persona?
- Quizás hayas visto que un programa presencial de 10 fines de semana seguidos comprometen tu tiempo.
- No puedes dejar tu familia, niños o tu trabajo por tanto tiempo.
- Tienes que desplazarte a otra ciudad o las opciones son limitadas.



ENTONCES ¿PARA QUIÉN ES ESTE PROGRAMA?

Este programa es para las personas que AMAN la antigua sabiduría del yoga, pero reconocen la falta de practicidad de sentarse en un estudio de yoga durante 10 o 20 fines de semana seguidos. O se les hace más inviable sumergirse un mes entero en un entrenamiento intensivo sea en la India, Bali o cualquier otro lugar exótico.

¿PARA QUÉ TIPO DE PERSONAS ESTÁ DISEÑADO UN YTT EN LÍNEA?

- Madres que no se pueden alejar de casa para asistir a un curso presencial
- Mujeres emprendedoras, profesionales y trabajadoras con tiempo limitado en el mundo corporativo (ingenieras, contadoras, analistas, etc)
- Profesionales de la salud con turnos poco flexibles
- Estudiantes y profesoras con agendas variables
- Profesionales de la música que no pueden parar de ensayar
- Mujeres que viajan como consultoras, azafatas o ingenieras de campo
- Mujeres retiradas que gustan del aprendizaje continuo desde la comodidad de su hogar
- Mujeres que viven en ciudades pequeñas donde aun no hay oferta de certificaciones

... Si alguno de los anteriores describe tu situación, puedo ayudarte.

¿POR QUÉ PARA MUJERES?

- En este curso resaltaremos los beneficios específicos que podemos aprovechar para nuestro género, atendiendo situaciones específicas como los ciclos hormonales, embarazo, post-parto, maternidad, menopausia, etc.
- Para crear en nuestros encuentros y prácticas un clima de confianza, tratando en lo posible de que haya un ambiente libre de vergüenza, tabues y miedo escénico.
- Para compartir vivencias y aplicar el aprendizaje desde la conexión con lo femenino.
- Busca trabajar la sororidad y crear redes de mujeres emprendedoras que creen sinergias en un mundo donde aun existe una gran disparidad de oportunidades en el campo laboral.

LOS PROS DE ESTE PROGRAMA EN LÍNEA

- **FLEXIBILIDAD!** Tienes 12 meses para completar los requisitos de graduación para que lo completes con tranquilidad pero con una fecha límite. Los proyectos que no tienen fecha de caducidad nunca terminan! Es por ello que debes trazarte esto como meta.
- **ECOLÓGICO Y ECONÓMICO!** Sin viajes, sin estacionamiento, sin desfase horario, sin tiempo lejos del trabajo o de la familia: es un ahorro enorme en transporte, vuelos, hoteles o guarderías.
- **ACCESO AL MATERIAL DE POR VIDA.** Incluidas todas las video-llamadas que serán grabadas y compartidas con las estudiantes para que puedan volver a verlas cuando quieran.
- **ENTRENA DONDE SE TE ANTOJE** Si eres madre puedes tomar este entrenamiento con tus hijos en tu regazo. Si estás en el área médica o de enfermería lo puedes hacer entre turnos. Si eres empresaria, lo puedes hacer mientras viajas o llegar un poco antes a la oficina. Si trabajas en un pozo petrolero te puedes conectar desde el internet de la plataforma en las horas de descanso, etc.
- **TUTORÍA PERSONALIZADA** Incluidas llamadas bi-mensuales grupales en vivo hasta por un máximo de 6 meses. Comentarios personalizados sobre las posturas que me envíes en fotos o videos. En un entrenamiento en vivo el tiempo siempre es limitado por lo que la asistencia se hace muy corta. También estoy disponible por teléfono o email para aclarar dudas

- Mi formación en línea para profesoras de yoga es una de las pocas en español y con atención personalizada.
- Puedo ofrecer apoyo directo y conexión a mis alumnas a través de encuentros bi-mensuales y disponibilidad a través de WhatsApp, Grupo de Facebook e email.
- Las estudiantes van a su ritmo pero creando una red internacional de mujeres que siguen un mismo objetivo.
- Te daré la oportunidad de formar parte de la comunidad YoGanesha, donde podrás ofrecer el paquete de enseñanza en el nicho que elijas en nuestra plataforma de cursos.

**¿QUÉ
HACE
QUE
MI
CAPACITACIÓN
YOGANESHA
SEA
DIFERENTE?**



- 
- Sea que elijas enseñar localmente, en línea, tener tu propio estudio u organizar retiros, el objetivo principal de este curso es de convertirte en tu propia maestra y mostrar un camino de perfeccionamiento personal hasta que te sientas lista para poder llevar estos conocimientos a otras personas.
 - Si vamos a embarcar en este viaje juntas, es crucial que entiendas mi perspectiva sobre el yoga y el enfoque de este curso:

EL ENFOQUE:

1. La pose no es el objetivo: Este entrenamiento va a transformar tu comprensión de lo que constituye una práctica avanzada de yoga. Voy a desafiar muchas de sus ideas preconcebidas e incluso lo que otros maestros pueden haberles dicho. Creo que cada persona es única y no hay una alineación única para todos. Es por eso que priorizamos poder mirar, leer y señalar el cuerpo y poder servir y honrar a cada estudiante individualmente en su proceso.

2. La meditación importa 🙏: Muchos YTT pasan por alto la meditación. He conocido personas recién llegadas de su certificación en India que me han dicho 'me encantó la experiencia, pero aun no me doy con eso de la meditación'. La práctica física es solo UNA de las 8 ramas del yoga. Personalmente, creo que una transformación real y más potente está a través del trabajo de respiración (pranayama) y la meditación. Nos sumergimos profundamente en esto durante el entrenamiento. Incluso te ayudo a crear tu propia meditación y luego te sentirás capacitada para compartirla cuando te gradúes.

3. Fomenta el desarrollo transpersonal: La consciencia de la existencia del yo transpersonal o del Yo Superior es de extrema importancia. Según muchos investigadores, entre ellos el Dr. Edward Bach (re-descubridor del poder sanador de las esencias florales), la mayoría de las enfermedades conocidas tienen su origen profundo precisamente en el desencuentro entre los anhelos de continuo crecimiento espiritual de este yo superior, y las decisiones egóicas y errantes del yo inferior. Estos desencuentros se caracterizarían por bloqueos e interferencias del flujo energético adecuado entre ambas personalidades, lo que finalmente redundaría en la materialización de enfermedades. Buscaremos utilizar el camino del Yoga como una herramienta para el autoconocimiento, el despertar de nuestro Yo Superior y conectar con el campo energético universal o 'Campo Akáshico'.

EL ENFOQUE:

4. Sanación energética: Cuando estamos en el tapete no solo activamos nuestro cuerpo físico, sino que liberamos bloqueos energéticos en nuestros cuerpos sutiles a través del movimiento, la respiración y la intención. Analizaremos la conexión de las diversas prácticas con los Chakras e indagaremos internamente aquello que debemos sanar en los diversos aspectos de nuestras vidas.

5. Yoga más allá del tapete: mi pasión es infundir yoga en cada aspecto de tu vida diaria. Esto no es yoga como una forma de escape, sino yoga como un camino de aceptación para mejorar tu vida, trabajo y relaciones. **Mi misión personal: ayudar a las mujeres a usar la antigua ciencia del yoga para resolver problemas modernos.** A lo largo del curso, hablaremos sobre cómo podemos empoderarte para avanzar en tu propia vida de una manera que te sientas centrado y alineado con tus valores. Te sumergirás en los Yoga Sutras y la filosofía tántrica conmigo y en discusiones grupales. El objetivo de este programa es que TU descubras tu propia maestra interior y tu propio estilo. Esta capacitación se trata de darte las herramientas que necesitas para ser exclusivamente tú.

6. Sé tu propia jefa: uno de mis objetivos es crear un lugar seguro, saludable y honesto para hablar sobre el dinero la energía de intercambio que este representa. Si estás interesada en enseñar yoga como profesión te motivo a que le des un enfoque como emprendedora y no como empleada. Una de las maravillas de esta profesión es que te da autonomía y te da libertad para explotar tu creatividad.

Como profesora de yoga, debes saber cómo inviertes tu tiempo y construyes ingresos. Te daré tips de cómo montar tu propio estudio de Yoga, del uso de las redes sociales, marketing digital, etc. Quiero compartir estrategias para inspirarte y proporcionarte los atajos para tener éxito y no cometer los mismos errores que yo ya cometí.

CONTENIDO

Módulo I: Humanidades del Yoga – Parte I - 20 hrs

- Historia del Yoga
- Filosofía Vedanta
- Tipos y escuelas de Yoga

Módulo II: Humanidades del Yoga – Parte II - 15 hrs

- Yoga Sutras de Patanjali
- Bhagavad Gita
- Ayurveda: Doshas, Kriyas y Nutrición

Módulo III: Anatomía – 30 hrs

- Huesos, músculos, articulaciones
- Sistemas nervioso, circulatorio, endocrino, respiratorio
- Biomecánica

Módulo IV: Asanas o Yoga Postural – 45 hrs

- Alineación
- Beneficios y contraindicaciones

Módulo V: Respiración y Relajación – 20 horas

- Pranayama, teoría y práctica
- Yoga Nidra

Módulo VI: Meditación – 20 horas

- Las ramas internas del Yoga
- Tipos de meditación

Módulo VII: Enseñar Yoga – 50 hrs

- Secuenciación
- Ética, ambientación y manejo de la clase
- El Yoga como profesión
- Prácticas

¿QUÉ INCLUYE EL CURSO?

- **Acceso a la sala virtual** donde podrás acceder a todos los módulos con sus respectivos manuales descargables y videos del curso
- Podrás descargar los **libros y música** que utilizarás como material de apoyo
- **Llamadas bi-mensuales** de 60 a 90 minutos que serán agendadas sábados o domingos según la disponibilidad de los participantes
- **Acceso al grupo privado de Facebook** donde se comparten tu fotos y videos para ir dando seguimiento a la evolución de tu práctica
- **Soporte telefónico, Facebook e email ilimitado por 6 meses.**
- **Envío Gratuito del Certificado una vez aprobado el curso**
- **30 días de prueba. Si no te convence en este período te devuelvo el dinero**

BIBLIOGRAFÍA

1. **El libro completo de Yoga de James Hewitt**, este libro es una enciclopedia del conocimiento del yoga. Cubre la historia, la filosofía y las prácticas de yoga. También incluye 400 asanas (posturas)
 2. **La Enseñanza del Yoga de Mark Stephens**, presenta la filosofía de la práctica del yoga, el arte y la práctica de ayudar a los estudiantes, los principios de la enseñanza práctica del yoga y los métodos más efectivos de indicación táctil. También incluye más de 850 fotos instructivas únicas y subtítulos explicativos, que demuestran formas precisas de guiar una variedad de secuencias fluidas y plantillas para las clases
 3. **Anatomía del Yoga: guía ilustrada de las posturas, los movimientos y las técnicas respiratorias de Leslie Kaminoff y Amy Matthews**. Cuenta con ilustraciones anatómicas en color y organizada de forma exhaustiva, ofreciendo al lector una comprensión más profunda de las estructuras y principios subyacentes a cada movimiento y al yoga mismo.
- Si prefieres estos libros en físico los podrás comprar por menos de \$60usd.

CÓMO FUNCIONA LA CERTIFICACIÓN

- Una vez hecha la inscripción al curso se proporcionará un desglose de los objetivos, la estructura y la dinámica del curso, incluyendo tareas teóricas y prácticas.
- El programa del curso se puede ajustar para completarlo a un ritmo que sea cómodo para ti, sin embargo, está diseñado para que puedas completar este curso en solo 4 meses. Tendrás hasta 6 meses de soporte telefónico, por Facebook o email y hasta un máximo de un año para enviar todas las tareas y evaluaciones. El acceso a los módulos online y los videos es de por vida.
- El entrenamiento se completa cuando apruebes las evaluaciones teóricas de todos los módulos y pases tu prueba práctica de enseñanza.
- Se te enviará el certificado por correo con el logotipo oficial de YoGanesha y firmado por Adriana Grosso, en papel pergamino.
- En resumen, tienes un programa completo de capacitación de profesores de yoga de nivel 200 horas, materiales de educación continua y recursos a los que te referirás a medida que continúe tu carrera de enseñanza de yoga.
- Requisitos Previos:
 - Debes tener al menos 18 años de edad para tomar este curso
 - Se recomienda haber practicado asanas de Yoga de forma constante por al menos por 6 meses

- Mientras que un entrenamiento en persona podría llegar a costar entre u\$d 2200 y 3600, actualmente puedes tomar esta capacitación por **u\$d 740 ...\$370** Con descuento pandemia!
- Karma Yoga: el 10% estará destinado a cirugías y tratamientos para un niño del Hospital San Juan de Dios en Caracas
- Una beca para una mujer que esté realmente motivada a realizarlo pero que carezca de los medios. Escíbeme para más información

****Bonus****

- Orientación para descubrir y especializarte en tu nicho
- Kit de Plantillas de Diseño de las clases de Yoga.
- Inscripciones a partir del 5 de noviembre.
- **Las plazas son limitadas, reserva tu cupo enviando un email a adriana@yoganesha.org**

INVERSION



PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué estilo se enseña en YoGanesha?

YoGanesha™ enseña el estilo Hatha / Vinyasa siguiendo las enseñanzas del linaje de Swami Vishnu Devananda. Se enfoca en vincular la respiración y el movimiento, la alineación, así como la meditación y el pranayama, siguiendo lineamientos de la forma más tradicional posible y creando una base sólida para tu carrera docente.

¿Cuánto tiempo lleva completar el entrenamiento?

El programa está diseñado para que lo puedas completar desde un mínimo de 16 semanas. Esto implica una media hora de estudio diario, media hora de prácticas de posturas y asistiendo a las llamadas en vivo. La recomendación es trazarse una meta de máximo 6 meses para no perder inercia! Tendrás soporte ilimitado durante estos 6 meses pero tienes hasta 12 meses para enviar las asignaciones.

¿Puedo enseñar con esta certificación?

¡Por supuesto! Puede enseñar a particulares, empresas, estudios o iniciar tu propio canal de Youtube o negocio en línea. Además, puedo ofrecerte una carta de recomendación para que puedas empezar a enseñar en: Gimnasios, Estudios de yoga, Universidades, Centros de mayores, Iglesias, Corporaciones, Escuelas, Parques, Centros deportivos. Sin embargo, ¡la idea es que te empoderes y conviertas en el emprendedor de tu propio negocio!

Al completar el entrenamiento, se te enviará el certificado para enseñar yoga cuando:

Apruebes el examen escrito final

Envíes tu video y pases tu prueba práctica de enseñanza

¿Cuántos años de experiencia debo tener?

Todos pueden venir con un nivel diferente. Lo más importante (más que tiempo o años dedicados a la práctica) es tu pasión y dedicación / compromiso con tu propia práctica personal. Se recomienda tener al menos 6 meses de práctica constante.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Puedo hacer una formación de profesora de yoga si empecé hace relativamente poco tiempo?

Si sientes el llamado a profundizar tu conocimiento del yoga, ¡sí! Muchas personas se entrenan para promover su propia comprensión personal de yoga. Si ese eres tú, esta capacitación será una experiencia muy enriquecedora.

¿Tienes que aprender todas las posturas de yoga antes de enseñar una clase?

Hay tantas posturas de yoga, pero no todas son seguras o ventajosas para todo tipo de cuerpo. Nos centraremos en las poses principales que se ajusten a la mayor variedad de fisonomías en un ambiente de clase grupal. Son poses fundamentales que crean una práctica completa. Este programa no es para volverte un 'contorsionista' sino para vencer los límites de tu propia mente y está adaptado para que pueda ser aprovechado por cualquier persona.

¿Es conveniente hacer un YTT en un momento de bloqueo mental o emocional?

Profundizar en la sabiduría del Yoga trae claridad sobre muchos aspectos de la vida más allá del tapete. La formación del profesorado de yoga es, por naturaleza, una experiencia transformadora. Si necesitas un cambio en cualquier área de su vida, la sabiduría de esta antigua ciencia te inspirará.

¿Qué otros requisitos se necesitan para participar?

- Una cámara web o teléfono inteligente con una cámara
- Una conexión a internet decente
- Puedes comprar libros de lectura obligatoria si los prefieres en físico, (no incluidos en el precio del programa, debería ser menos de u\$d 60).

Se proporcionará más información al respecto después del registro.

www.yoganesha.org

adriana@yoganesha.org

+39 331549 7949



EL ÚNICO
SUEÑO
IMPOSIBLE ES
EL QUE NO SE
INTENTA



YoGanesha