

Re
evolucionaria



CERTIFICACIÓN 200 HRS HATHA YOGA / YOGA CLÁSICO

Avalado por **Yoga World Alliance**



BIENVENIDO (A)

ReEvoluciona es el camino de la transformación y evolución del ser, comprendiendo al ser humano más allá del cuerpo físico.

Este espacio promueve el Bienestar Integral profundizando en los aspectos mentales, etéricos, espirituales, emocionales y corporales.

La escuela se compromete a entregar todos los conocimientos y herramientas necesarias para que al final de la formación el estudiante se sienta preparado para dar clases y compartir el yoga profesionalmente y por sobre todo desde el amor y la consciencia.

Nos preocupamos de todos los detalles para que la experiencia de cada participante de esta comunidad sea enriquecedora y amorosa.

Directoras:
Catherine Silva Diaz
Fernanda Sonatore Castillo

Re
evoluciona



FORMACIÓN INSTRUCTORES DE HATHA YOGA 200 HORAS

Yoga es una herramienta invaluable para la vida, por lo que nos propusimos expandir este conocimiento a través de ReEvoluciona y esta formación de 200 horas.

Esta formación entrega acompañamiento y seguimiento de un equipo multidisciplinario en diversas materias, con el objetivo de que los y las participantes tengan la seguridad de impartir clases a cualquier persona cuidandola y enseñándole todas las técnicas aprendidas.

Se busca que la formación sea integral, por lo que cada profesor, integra en las clases técnicas de andragogía para que el aprendizaje sea rápido, cercano y ludico.



ReEvoluciona



Materias que estudiaremos

Técnicas de Yoga Asanas: práctica física y laboratorios teóricos

- Asanas de pie
- Asanas de flexión hacia adelante
 - Asanas de torsión
- Asanas de flexión hacia atrás
 - Asanas de fuerza (balance)
 - Asanas de equilibrio
- Asanas de relajación y meditación

Biomecánica

- Planos y ejes anatómicos
 - Movimiento

Anatomía de las asanas

- Músculos
 - Huesos
- Esqueleto axial y apendicular
 - Articulaciones
 - Órganos



Docencia en el yoga

- Herramientas andragógicas para el aprendizaje en adultos
 - Enfoques del lenguaje
 - Estructura de una clase de yoga
- Comunicación consciente y habilidades sociales
 - Vocabulario
 - Psicología aplicada al yoga
 - Gestión de emociones
- Neurociencia y beneficios en la meditación

Plan de negocios

- Modelo de negocios CANVAS
- Emprendimiento consciente

Filosofía e historia

- Definición de Yoga
- Introducción sobre textos Védicos
 - Introducción Upanishads
 - Bhagavad Gita
 - Cuatro senderos del yoga
 - Mitología sobre Patanjali
 - Ashtanga Yoga (8 pasos)
- Profundización Yamas y Niyamas
 - Kleshas
 - Trimurti
 - Purusha/Prakriti



Filosofía e historia

- Vrttis
 - Pranayamas
 - Meditación
- Anatomía sutil
 - Mantras
- Introducción a la mitología
- Introducción filosofía Tántrica
 - Introducción al Sánscrito
 - Introducción a Ayurveda
- Teoría e introducción al Hatha Yoga
- Teoría de otras técnicas de yoga

Anatomía y fisiología aplicada al yoga

- Sistema nervioso
- Sistema circulatorio y linfático
- Sistema respiratorio y cardiovascular
 - Sistema endocrino
 - Sistema óseo
- Sistema muscular
 - Piel y Fascia
 - Órganos



Nos acompañan



Catherine Silva Diaz:

Fundadora. Módulos: historia, filosofía, práctica de Hatha Yoga, gestión emocional, docencia en el Yoga.



Fernanda Sonatore:

Fundadora. Módulos: historia, filosofía, práctica de Vinyasa Yoga, introducción a la mitología.



Nos acompañan



Adriana Villamil:

Fisioterapeuta. Módulos de anatomofisiología.



Alberto Lovera:

Piscólogo. Módulos de psicología integral y 1 sesión incluida de cada participante.



Nos acompañan



Thais Amatista:

Consultora Ayurveda. Módulos de introducción a la Ayurveda.



Rodrigo Ramos:

Constructor Civil. Módulos de Plan de negocios y emprendimiento.



DURACIÓN 22 SEMANAS (200 HRS)

Inicio 18 de Marzo

Término 12 de Agosto

Contarás con un equipo multidisciplinario que te acompañarán en toda la formación.

Las clases prácticas serán dictadas de **lunes a viernes** en los horarios indicados por la escuela, y las clases de teoría serán los días **sábados en dos bloques**, el primero de **10:00 a 13:00 hrs** y el siguiente de **14:00 a 16:00 hrs**.

Formato de clases:
Online con encuentros híbridos y presenciales :
Fechas a definir en conjunto.

SALA ONLINE: (Horarios clases Chile)

LUNES

7:30 am – 8:30 am VINYASA YOGA
8:00 pm a 9:00 pm YOGATERAPIA

MARTES

7:00 pm – 8:00 pm HATHA YOGA

MIÉRCOLES

7:00 pm a 8:00 pm YIN YOGA
8:00 pm a 9:00 pm MEDITACIÓN /KIRTAN.

JUEVES

7:00 pm – 9:00 pm YOGA ASANAS
7:30 am – 8:30 am HATHA YOGA.

SÁBADOS

10:00 am a 13:00 pm MÓDULO TEÓRICO PRÁCTICO
14:00 am a 16:00 pm MÓDULO TEÓRICO PRÁCTICO

Re
evoluciona



Acuerdos:

- Clases prácticas de Yoga en la semana, tomar un mínimo de 2, según tu disponibilidad.
- Para la certificación se requiere de un 85% de asistencia a clases.
- Toda la información compartida durante las clases y material de apoyo de es propiedad intelectual de ReEvoluciona.
 - Nos comprometemos a la confidencialidad de toda la información que nazca durante los encuentros de ReEvoluciona.

Valor Arancel : \$1.500.000

Matricula: \$50.000

Opciones de beca.

- Se evaluará cada caso con detención y se le asignará el porcentaje correspondiente a cada postulante.

Opciones de pago mensualmente y a contado, con descuentos especiales.

Matrícula costo cero, para l@s primeros 10 inscritos.

Formas de pago:

- Transferencia bancaria (Chile)
 - Tarjeta de crédito
 - Paypal
- Transferencia BOFA (USA)

Re
evoluciona



Obsequio especial

Sabemos que esta formación es un viaje hacia adentro y una invitación a redescubrirnos a nosotr@s mism@s, por lo que queremos acompañarte y brindarte todas las herramientas que tenemos en nuestras manos. Es por esto que tod@s quienes sean parte de la formación **Hatha Yoga 200 horas**, recibirán una sesión de acompañamiento psicológico, completamente sin costo.

A parte de hermosos y mágicos regalos en nuestros encuentros presenciales.

Tales como:

Sesiones de sonoterapia, reiki, alimentación consciente, Hatha Yoga, meditación, danza y más.

ReEvolucionate y forma parte de esta hermosa comunidad.

Re
evoluciona





Centro de Yoga y Bienestar

»El conocimiento está hecho para ser compartido«.

