

981 90 53 42 | 604 03 54 11
info@talentiaformacion.com

talentia
formación

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN

Instructor/a de Yoga Nivel I

¡Conviértete en instructor/a de yoga y acompaña procesos de bienestar y transformación!

Este **Curso de Especialización: Instructor/a de Yoga Nivel I** está diseñado para acompañarte en ese proceso formativo, ofreciéndote una base sólida y rigurosa que te permitirá comprender el cuerpo, la respiración y la mente dentro de una práctica segura, consciente y transformadora.

A lo largo del curso profundizarás en los pilares fundamentales del yoga, como **asana, pranayama y meditación**, integrándolos con conocimientos de **anatomía, fisiología y biomecánica** aplicados al movimiento consciente. Aprenderás a **estructurar y secuenciar clases completas, adaptar la práctica a diferentes realidades físicas y reconocer posibles contraindicaciones**, desarrollando así las competencias necesarias para enseñar con seguridad, responsabilidad y criterio profesional.

Además, la formación te introducirá en las **humanidades del yoga**, explorando su **historia, filosofía y ética**, para comprender el sentido profundo de esta disciplina y conectar los textos y enseñanzas tradicionales con la práctica contemporánea. También trabajarás aspectos clave para iniciar tu camino como instructor/a, como la **metodología de enseñanza, la gestión de grupos y las bases para el desarrollo profesional**, lo que te permitirá empezar a compartir el yoga con confianza y coherencia.

Nuestro **Curso de Especialización: Instructor/a de Yoga Nivel I** está **acreditado por Yoga Alliance**, una de las organizaciones internacionales más reconocidas en la formación de profesionales del yoga.

Objetivos del curso

- **Aprenderás a diseñar y guiar tus propias clases de yoga**, atendiendo a las características, necesidades y diversidad de las personas y grupos a los que van dirigidas, desde un enfoque seguro, consciente y respetuoso.
- **Desarrollarás habilidades para acompañar grupos en la práctica del yoga**, aplicando técnicas de secuenciación, adaptación de posturas, uso consciente de la respiración, la voz y el ritmo, creando espacios que favorezcan la calma, la presencia y el bienestar.
- **Adquirirás una comprensión integral del yoga** que te permitirá abordar, desde un enfoque práctico y multidisciplinar, aspectos como la conciencia corporal, la regulación del sistema nervioso, la gestión del estrés, la atención plena, la escucha interna y el acompañamiento humano en la práctica.

Temario

MÓDULO 1: TÉCNICAS, ENTRENAMIENTO Y PRÁCTICA

1. Asana
2. Meditación
3. Pranayama y Cuerpo Sutil

MÓDULO 2: ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA

1. Anatomía
2. Fisiología
3. Biomecánica

MÓDULO 3: HUMANIDADES DEL YOGA

1. Historia
2. Filosofía
3. Ética

MÓDULO 4: ASPECTOS PROFESIONALES

1. Metodología de Enseñanza
2. Desarrollo Profesional

Masterclass



JAVIER ERCILLA

Instructor, tutor y evaluador de Yoga y AcroYoga (E-RYT500)

Con amplia trayectoria en la formación de instructores, combinando práctica consciente, metodología pedagógica y filosofía aplicada



MASTERCLASS:

- ▶ Cómo preparar una clase de Yoga desde cero (paso a paso)
- ▶ Cómo impartir una clase de Yoga: guiar, observar y adaptar sin perder la estructura
- ▶ Cómo cerrar una clase de Yoga: integrar la práctica, bajar el ritmo y acompañar al grupo al final de la sesión

A quién va dirigido

5

Esta formación está pensada para personas que desean adquirir una **preparación sólida y especializada en la práctica y enseñanza del yoga**, desde un enfoque seguro, consciente y profesional.

El Curso de Especialización: Instructor/a de Yoga Nivel I está **dirigido especialmente a practicantes de yoga** que quieran iniciarse en la enseñanza, así como a profesionales del ámbito del bienestar, la actividad física, la salud o el movimiento —como instructores/as de fitness, entrenadores/as, fisioterapeutas, terapeutas corporales o docentes— que deseen integrar el yoga en su práctica profesional.

Es un curso **diseñado para ti** si buscas profundizar en tu práctica personal, desarrollar competencias para guiar clases de yoga con criterio y seguridad, mejorar tu perfil profesional y dar tus primeros pasos como instructor/a

DIPLOMA



Accreditación

Tu nombre,
apellidos
y DNI

La Directora, de acuerdo con la Jefatura de Estudios, de

Talentia Formación

certifica que

con DNI

ha superado con éxito los objetivos pedagógicos establecidos para el curso de

Curso de Especialización: Instructor/a de Yoga Nivel I
con la Calificación final de:

Realizado del

Nombre
Acción
formativa

Horas de
duración del
curso

Con un total de 200 horas lectivas repartidas en los bloques de contenidos que figuran en el dorso

Para que así surta efectos oportunos expido el presente Diploma a

como reconocimiento a la formación realizada y al compromiso adquirido en el camino del yoga y su enseñanza consciente.

Firma de la
Directora

Fdo.: Alba Pardo Servia
Directora Talentia Formación

Alumna/o

Inscrita en el Registro Mercantil de A Coruña, Tomo 3.564 del Archivo, Sección General, Folio 200, Hoja nº C-53.587, inscripción 1ª



Curso de Especialización: Instructor/a de Yoga. Nivel I

Modalidad: online/ distancia

Horas de formación: 200 horas

Programa formativo:

MÓDULO 1: TÉCNICAS, ENTRENAMIENTO Y PRÁCTICA

- 1.1. Asana
- 1.2. Meditación
- 1.3. Pranayama y Cuerpo Sutil

MÓDULO 2: ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA

- 2.1. Anatomía
- 2.2. Fisiología
- 2.3. Biomecánica

MÓDULO 3: HUMANIDADES DEL YOGA

- 3.1. Historia
- 3.2. Filosofía
- 3.3. Ética

MÓDULO 4: ASPECTOS PROFESIONALES ESENCIALES

- 4.1. Metodología de Enseñanza
- 4.2. Desarrollo Profesional

Contenido
didáctico



Código QR y
Sello de
Calidad

El presente Diploma de formación ha sido expedido de conformidad con las normas académicas establecidas por el Consejo de Dirección de Talentia Formación, quedando registrado según la normativa vigente

Fdo.: Alba Pardo Servia
Directora Talentia Formación

Firma de la
Directora

Inscrita en el Registro Mercantil de A Coruña, Tomo 3.564 del Archivo, Sección General, Folio 200, Hoja nº C-53.587, inscripción 1ª

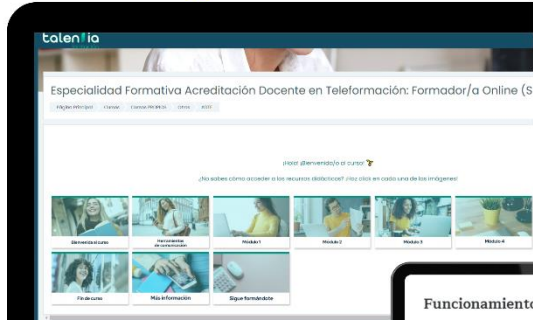
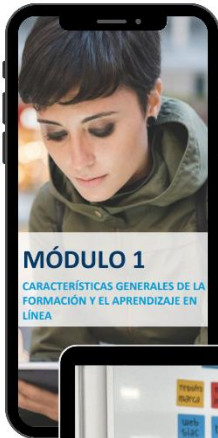


Recursos de la formación



Campus Virtual

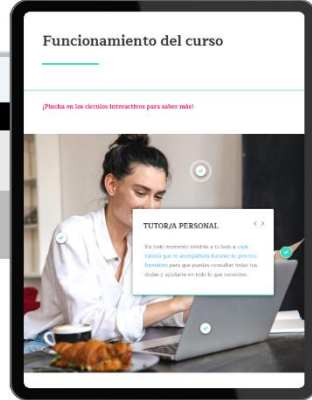
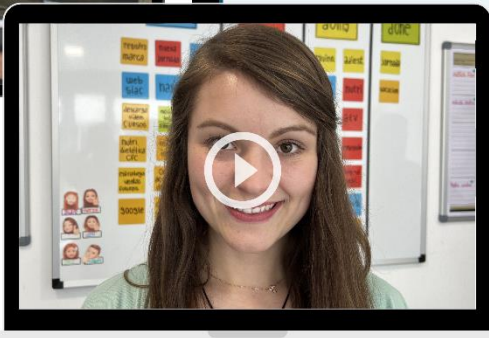
Manuales Descargables



Certificado Acreditativo

Material Interactivo

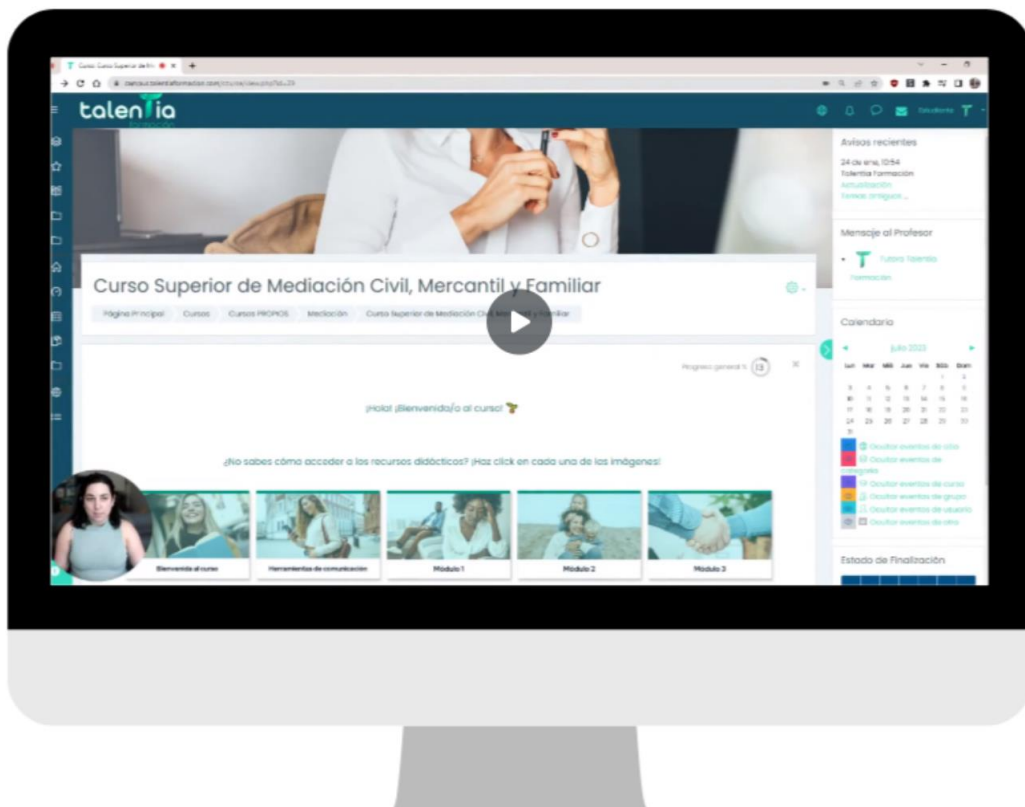
Videos Tutoriales y Masterclass



Tests y Actividades Prácticas



Cómo es el Campus por dentro



CÓMO FUNCIONA ESTE CURSO



A TU RITMO

Desde el principio tendrás acceso a todos los materiales. No hay tiempos mínimos ni máximos de conexión, puedes avanzar a tu ritmo y en el horario que tú elijas.



EVALUACIÓN

Para superar esta acción formativa tendrás que aprobar los Test asociados a cada módulo y el Test Final. El Trabajo Final también es obligatorio. Recomendamos hacer las Actividades Prácticas de cada módulo que te permitirán desarrollar tus conocimientos y llevarlos a la práctica.



MATERIALES DE ESTUDIO

En cada Módulo encontrarás el Material del Alumno/a, el Material Complementario, el Test y una Actividad Práctica. El contenido incluye diferentes recursos didácticos (material didáctico, vídeos, herramientas, dinámicas, etc.) que facilitarán tu aprendizaje.



PRÁCTICO Y 100% ONLINE

Nuestra metodología es flexible, práctica y totalmente online. Podrás estudiar dónde y cuando quieras, con acceso al Campus Virtual disponible 24 horas. Tenemos un enfoque totalmente práctico para que puedas aplicar lo aprendido en tu día a día.



TUTOR/A PERSONAL

En todo momento tendrás a tu lado un/a tutor/a que te acompañará en todo este proceso formativo para que puedas preguntar todas tus dudas y ayudarte en todo lo necesites. Podrás comunicarte con tu tutor/a desde el propio Campus Virtual o email.



DIPLOMA ACREDITADO AICM

Al finalizar este Curso podrás descargarte de forma inmediata tu diploma acreditativo expedido por Talentia Formación y acreditado por la Asociación Internacional de Coaching y Mentoring (AICM). Este diploma avalado por **AICM** tiene plena validez curricular y profesional y permitirá certificarte como coach.

Por qué elegirnos



FORMACIÓN ENFOCADA A LA PROFESIONALIZACIÓN

Somos parte de **Innova Formación** el grupo educativo líder en formación orientada al empleo que respalda nuestro trabajo.



CALIDAD FORMATIVA AL MENOR PRECIO

Somos **Premio Excelencia Educativa**. Nuestra **calidad y excelencia educativa** nos ha permitido formar a más de **21.000 alumnas/os** y **230 empresas**.



ADAPTABILIDAD Y FLEXIBILIDAD FORMATIVA

Creamos **formación flexible** que puedes adaptar según tus necesidades. Con nuestros cursos y casos prácticos no solo aprendes diferente, **aprendes más y mejor**.



GARANTÍA DE CONFIANZA E INNOVACIÓN

Nuestra **metodología innovadora** y **enfocada en la práctica** nos permite ser las/os mejores en el ámbito de la formación en línea. Más del 97% de nuestro alumnado **nos recomienda**.



EXPERIENCIA Y PRESTIGIO PROFESIONAL

Colaboramos con **instituciones, empresas y personas expertas** que respaldan nuestra labor formativa, competencia y calidad profesional.



DEDICACIÓN, IMPULSO Y VOCACIÓN

Disfrutamos trabajando por y para nuestro alumnado. Nuestro objetivo es que **Cultives tu Talento** desde el minuto en que empiezas tu formación.

ACREDITACIÓN DOCENTE PARA TELEFORMACIÓN: FORMADOR/A ON LINE - SSCE002PO

"Aprende una de las profesiones con mayor
salida laboral"

+1 CURSO GRATIS CON TU
MATRÍCULA

Recíbelo al momento, con tu
matrícula en cualquier curso

2x1

Este curso de regalo te habilitará para ser tutor/a-formador/a
online del SEPE/FUNDAE (Real Decreto 189/2013).



AGENCIA DE COLOCACIÓN

Nos esforzamos para que alcances tus metas, por eso al inscribirte en cualquiera de nuestras acciones formativas, obtendrás acceso GRATUITO a nuestra Agencia de Colocación, una herramienta que te respaldará para fortalecer tu perfil profesional y lograr el empleo que deseas.



CURRÍCULUM BRILLANTE

Perfecciona tu **CV** y aprende a elaborar una **carta de presentación** que te haga destacar entre los/as demás candidatos/as



ENTREVISTAS QUE IMPACTAN

Domina las claves para **entrevistas exitosas** y asegura tu lugar en la empresa de tus sueños.



BÚSQUEDA DE EMPLEO EFECTIVA

Descubre **cómo utilizar portales de empleo** de una manera ágil y eficaz. Tu trabajo ideal está a un clic de distancia.



ASESORAMIENTO PERSONALIZADO

Te guiaremos paso a paso en el camino hacia tu nuevo empleo, para que puedas dar un **impulso a tu trayectoria profesional**.

Me sorprendió lo completo que es el curso. Combina muy bien la práctica con la teoría, lo que te permite entender realmente lo que estás enseñando. Las explicaciones sobre cómo adaptar las posturas y crear clases seguras han sido especialmente útiles. Es una formación muy recomendable para cualquier persona que quiera iniciarse como instructor/a de yoga con una base sólida y profesional.



Sandra Hurtado Meis

Este curso era justo lo que estaba buscando. Me permitió profundizar en mi práctica de yoga mientras adquiría los conocimientos necesarios para comenzar a enseñar. Muy recomendable



Sofía Aldaríz Broncano

Formación de calidad

Somos un centro **comprometido con la calidad** de todas las acciones formativas que ofrecemos. Por eso, contamos con el sello de calidad ISO, el reconocimiento de Emagister y el Premio Excelencia Educativa.



¿Quieres conocernos más?

¡Mira las reseñas de nuestro alumnado!



¡Forma a tu equipo!

¡No te quedes sin aprovechar esta oportunidad! ¿Sabías que solo el 20% de las empresas bonifican la formación de sus trabajadores y trabajadoras? No seas parte del 80% que pierde esta ventaja. **Utiliza los créditos a tu disposición y forma a tu equipo a coste cero.**

En nuestro compromiso por darte **la mejor educación**, hemos creado un plan detallado para mostrarte cómo lo logramos. Nuestra metodología se basa en una estructura bien definida para ofrecerte una **experiencia de enseñanza única.**

¡Invierte en tu equipo y lleva tu empresa al siguiente nivel con nuestra formación bonificada!

Somos **Centro Inscrito en el Registro Estatal de Entidades de Formación** con el N° de Registro: 12271 cumpliendo con todos los requisitos estipulados en la Ley 30/2015. Por esta razón, si estás trabajando, tu empresa puede bonificar esta acción formativa a través de la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo (**FUNDAE**). ¡Consúltanos y estaremos encantadas de informarte!



¿Por qué debería **formar a mi equipo?**

No te lo decimos por ser un centro de formación, te lo demostramos con los **beneficios para tu empresa y para tu equipo.**



AUMENTA TU PRODUCTIVIDAD

Alguien verdaderamente vale cuando sabe encontrar el modo de **hacer algo bien y en menos tiempo.** Nuestra formación se centra en darle a tu equipo las **herramientas** que necesitan para poder desempeñarse tanto con **eficiencia como con eficacia.**



FOMENTA LA INNOVACIÓN

Ya te lo contábamos al principio, cuando nos estancamos hay que buscar **nuevas formas de avanzar**, ahí es donde nace la innovación. Queremos que cada persona que se forma con Talentía sea capaz de **seguir adelante para lograr resultados.**



MAYOR MOTIVACIÓN Y COMPROMISO

Gracias a nuestro apoyo y recursos, tu equipo obtendrá las herramientas prácticas que necesita para **desarrollar su labor.** Esto le ayudará a cargar sus baterías con la motivación que buscas y **aumentar su compromiso con tu empresa.**



AHORRA DINERO

Es bien sabido que tener a alguien que no se sabe desempeñar y le faltan conocimientos en la plantilla es **más costoso que no tenerlo.** Forma a tu equipo y asegúrate de que las personas que respaldan tu negocio lo saben hacer y **generan el valor que buscas.**



MEJOR RENDIMIENTO INDIVIDUAL Y GRUPAL

Es un hecho, estar rodeado de personas capaces ayuda a **trabajar mejor:** los compañeros saben ayudarse, se coordinan mejor y todo funciona con mayor agilidad. Al acabar nuestros cursos lograrás que tu equipo sea eso mismo, **un equipo.**



RETÉN EL TALENTO

Que **alguien que vale** se vaya es de lo peor que te puede pasar. No dejes escapar a los/as mejores miembros de tu plantilla y demuéstrales tu **compromiso** por potenciar su trayectoria, talento y bienestar nutriendo su crecimiento profesional.

981 90 53 42 | 604 03 54 11

info@talentiaformacion.com

The logo for Talentia Formación features the word "talentia" in a lowercase, rounded sans-serif font. The letter "i" is stylized with a white leaf-like shape growing from its top. Below "talentia" is the word "formación" in a smaller, lowercase, rounded sans-serif font.

talentia
formación