ARYA
YOGA
FORMACIÓN PROFESIONAL
200 HORAS

Formación Profesional de Maestros de Yoga

200 HORAS

CALENDARIO ACADÉMICO

2027

Modalidad	Duración	Frecuencia	Total curricular
100% presencial	Marzo – diciembre 2027	Un fin de semana al mes	200 horas presenciales

Actividad complementaria: Curso de Primeros Auxilios — 3 horas adicionales (no forman parte de las 200 horas curriculares).

HORARIO GENERAL

Así se estructura cada fin de semana

Viernes	4:00 p. m. – 8:00 p. m.	4 horas
Sábado	9:00 a. m. – 6:00 p. m.	8 horas curriculares + 1 hora de comida/descanso
Domingo	9:00 a. m. – 6:00 p. m.	8 horas curriculares + 1 hora de comida/descanso

Total por fin de semana: 20 horas curriculares

DISTRIBUCIÓN CURRICULAR

200 horas repartidas en cuatro áreas

84	30	33	53
TECHNIQUES, TRAINING & PRACTICE	ANATOMY & PHYSIOLOGY	YOGA HUMANITIES	PROFESSIONAL ESSENTIALS

TOTAL CURRICULAR: 200 HORAS

FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Curso de Primeros Auxilios	3 horas adicionales
Carga total ofrecida por ARYA Yoga	203 horas presenciales
Programa curricular RYS 200	200 horas

PROGRAMA POR MÓDULOS

Un recorrido de la práctica personal hacia la enseñanza

01 El Sendero del Yoga

Raíces, filosofía y práctica personal

5–7 de marzo de 2027
20 h

- Historia y evolución del Yoga
- Caminos, tradiciones y estilos
- Yoga Sutras de Patanjali
- Ashtanga Yoga: las ocho ramas
- Yamas y Niyamas
- Sadhana, Abhyasa y Vairagya

De la práctica física a la comprensión del Yoga como camino de transformación.

02 Comprendiendo al Ser

Del cuerpo físico al cuerpo sutil

2–4 de abril de 2027
20 h

- Los Tres Cuerpos — Sharira
- Los Cinco Koshas
- Prana y los Cinco Vayus
- Ida, Pingala y Sushumna Nadi
- Bandhas
- Chakras y anatomía energética

Un mapa para explorar las diferentes dimensiones de nuestra experiencia.

03 Prana y Respiración

El puente entre cuerpo y mente

7–9 de mayo de 2027
20 h

- Anatomía y fisiología de la respiración
- Fundamentos del Pranayama
- Ritmo, proporciones y Kumbhaka
- Dirgha, Ujjayi y Nadi Shodhana
- Kapalabhati y Bhastrika
- Bhramari, Shitali y Sama Vritti

Aprender a utilizar la respiración como herramienta de conciencia y transformación.

04 Purificar, Dirigir, Aquietar

De la respiración hacia la experiencia interior

4–6 de junio de 2027
20 h

- Shatkriyas — prácticas de purificación
- Mudras y dirección de la energía
- Pratyahara y Dharana
- Dhyana — Meditación
- Técnicas de concentración y meditación
- Yoga Nidra y relajación consciente

Cuando la práctica comienza a dirigirse hacia dentro.

05 El Cuerpo que Practica

Anatomía y movimiento consciente

2–4 de julio de 2027
20 h

- Anatomía aplicada al Yoga
- Sistema óseo, articulaciones y músculos
- Fascia y tejido conectivo
- Columna, core y estabilidad
- Hombros, pelvis, cadera, rodilla y pie
- Biomecánica y movimiento seguro

Comprender el cuerpo para aprender a acompañarlo con inteligencia y respeto.

06 Asana

El lenguaje del cuerpo

6–8 de agosto de 2027
20 h

- Lenguaje y familias de Asanas
- Posturas de pie, flexiones y extensiones
- Torsiones, equilibrios y aperturas de cadera
- Inversiones y posturas restaurativas
- Alineación y movimiento consciente
- Variaciones, props y prevención de lesiones

La postura deja de ser una forma que alcanzar y se convierte en una experiencia que comprender.

07 El Arte de Enseñar

De practicante a profesor

3–5 de septiembre de 2027
20 h

- El rol y la presencia del profesor
- Observación del alumno
- Voz, lenguaje e instrucciones
- Demostración y asistencia
- Adaptaciones y variaciones
- Primeras prácticas de enseñanza

Aprender Yoga es una experiencia. Aprender a transmitirlo es otra.

Actividad complementaria adicional — Curso de Primeros Auxilios (3 horas, no forman parte de las 200 horas curriculares).

08 Secuenciación

Construir una experiencia con intención

1–3 de octubre de 2027
20 h

- Estructura de una clase
- Principios de secuenciación
- Progresión y preparación
- Transiciones y adaptaciones
- Integración de Asana, Pranayama y meditación
- Diseño y práctica de secuencias

Una clase no es una colección de posturas: es un recorrido con intención.

09 Enseñar a Personas, No Posturas

Seguridad, regulación y responsabilidad

5–7 de noviembre de 2027
20 h

- Sistema nervioso, estrés y regulación
- Yoga y sensibilidad al trauma
- Sistemas cardiovascular, endocrino y digestivo
- Consentimiento y autonomía
- Inclusión, accesibilidad y adaptación
- Ética, límites y responsabilidad profesional

Porque detrás de cada postura existe una persona, una historia y un cuerpo diferente.

10 La Voz del Maestro

Integración, profesión y cierre

3–5 de diciembre de 2027
20 h

- Identidad y voz propia del profesor
- Práctica docente y mentoría
- Ética y desarrollo profesional
- Yoga Alliance y formación continua
- Comunicación y profesionalización
- Evaluación, integración y clase final

MÓDULO ESPECIAL

Bhakti, Nāda Yoga y el Arte de la Pūjā

3 horas · Maestro invitado: Carlos Morfín Sánchez “Rakshaman Das”

Om · Trimurti · Mantra · Devoción · Sonido

El conocimiento se estudia. La enseñanza se practica. La sabiduría se encarna.

No formamos maestros que repiten secuencias; formamos guías que inspiran con su presencia.

EQUIPO DOCENTE

Quiénes te acompañan

Abril Estrada
Mariana López

ARYA

La fuerza de tu esencia.

Abril · 81 8396 6291 I Mariana · 618 324 3524