ESCUELA ESPAÑOLA DE YOGA
Yoga es Medicina

INSTRUCCIONES FORMACIÓN CONTINUA CLASES:

Dirigido a todas las personas que quieran aprender YOGA desde una base científica y segura, para practica personal o aprendizaje en su camino profesional

Nuestro campus online te permite seguir aprendiendo y profundizando en la práctica del yoga terapéutico, con clases diseñadas para promover la salud integral, el equilibrio emocional y el bienestar físico.

Nivel 1. Yoga Terapéutico: Dirigido a todas las personas que se estén iniciando en yoga, así como a profesores o instructores de yoga u otras diciplinas de la salud y el deporte. **Pensado para practicantes, docentes y terapeutas que desean profundizar en el autocuidado y la salud integral.**

Nivel 2. Yogaterapia: Dirigido a profesores de yoga y profesionales de la salud para guiar a sus alumnos o pacientes con determinados problemas de salud. **Un enfoque más profundo y clínico del yoga para quienes acompañan desde el cuerpo y la conciencia.**

ACOMPAÑADO POR PROFESIONALES CON AMPLIA EXPERIENCIA EN SALUD Y YOGA.

Qué incluye tu suscripción

Acceso a recursos complementarios (PDFS, guías, prácticas guiadas)

Comunidad privada de estudiantes en el canal de Telegram

Certificado expedido por la Escuela acreditando las horas de prácticas

Al completar las clases y materiales de tu programa completo, recibirás un **certificado digital de participación** emitido por la Escuela Española de Yoga, que acredita las horas de práctica en tu formación continua en yoga terapéutico y yogaterapia.

Tendrás **comunicación directa** por mail con la tutora o tutor, para resolver tus dudas. Cada mes realizamos una **sesión de yoga grupal** donde podrás resolver dudas y compartir tu experiencia con otros participantes.

También tendrás acceso a una **comunidad privada** en Telegram, un espacio de conexión, apoyo y crecimiento compartido.

- Soporte individual docente, con seguimiento continuo
- Clases online en directo, con tutoría después para resolver tus dudas
- Acompañamiento continuo: a través de correo directo con el tutor/a
- Proyección profesional: Prácticas supervisadas y resolución de dudas en tiempo real

¿Qué vas a aprender?

- **Sentirte segura/o** a la hora de la práctica, e impartir un yoga responsable
- **Diseñar y adaptar clases** con un enfoque terapéutico y seguro
- **Estructura sesiones** de manera holística utilizando pranayamas, asanas y meditación
- **Secuenciar sesiones** para todo tipo de personas y necesidades
- **Integrar anatomía, fisiología y medicina** integrativa en tu enseñanza
- Secuencia clases con **todos los soportes y variantes** del Yoga Terapéutico y restaurativo
- **Planificar la evolución** de tus clases y acompañar a tus alumnos con confianza

Puedes elegir entre dos formas de suscripción según tu ritmo y compromiso:

Plan mensual (30€ al mes): se renueva automáticamente cada mes y te da acceso a **2 clases nuevas** mensuales durante 5 meses. **Total, 30h de prácticas certificadas.** Ideal si deseas avanzar paso a paso, integrando cada práctica en tu vida personal y profesional.

Plan completo (99€ único pago): accedes de inmediato a **todas las clases y materiales** del enfoque elegido (10 clases + recursos complementarios). **Total, 30h de prácticas certificadas**. **Un plan de ahorro, si sabes que quieres completar tu formación con el total de horas certificadas.**