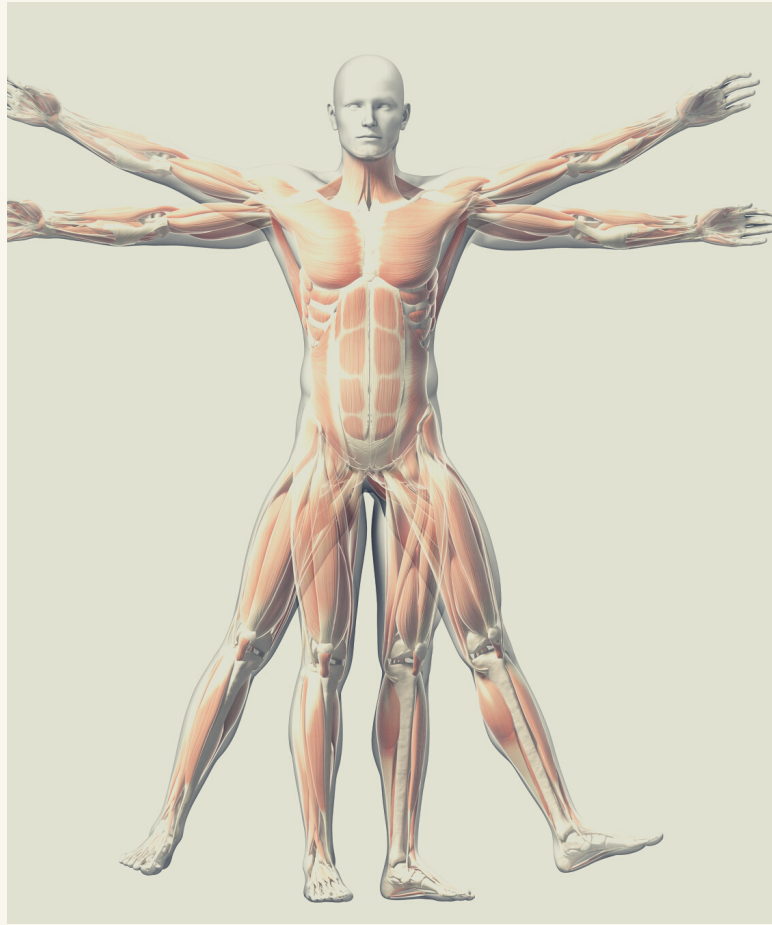
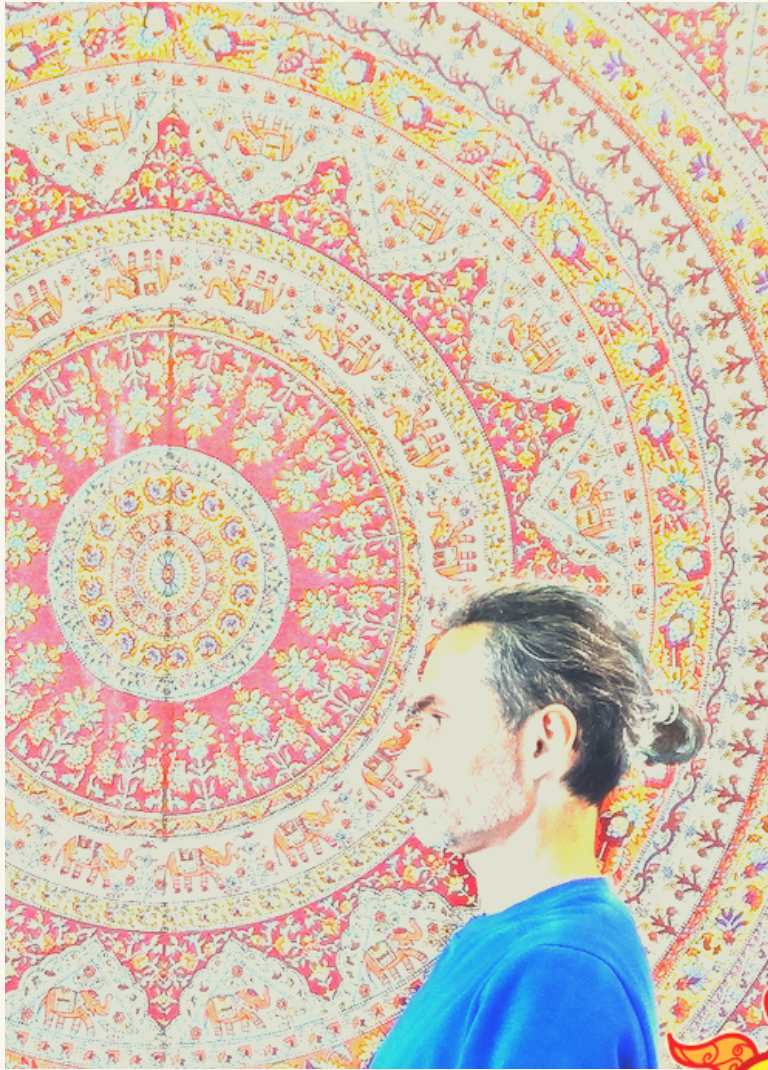


FORMACIÓN YOGA Y SALUD ONLINE



DE LAS ASANAS AL BIENESTAR



INSTITUTO SANA. ESCUELA DE YOGA Y
SALUD





CON:

- MÁS DE 200 LECCIONES GRABADAS.
- 6 CURSOS COMPLETOS.
- SERIES DE YOGA EN VIVO Y GRABADAS.
- ASANAS AL DETALLE.
- TESTS
- GUÍAS DE ESTUDIO.
- EBOOK.

100 HORAS-ONLINE

- 3 MESES MÁS 3 MESES DE FORMACIÓN.
- TUTORIAS PERSONALIZADAS.
- 3 WEBINAR DE GRUPO.



CONTENIDO:

- CURSO COMPLETO DE FORMACIÓN DE MONITOR.
- FUNDAMENTOS DEL YOGA
- ASANAS AL DETALLE.
- CURSO COMPLETO DE RESPIRACIÓN.
- SERIES DE YOGA EN VIVO CADA SEMANA.
- SERIES GRABADAS.

- ASANAS AL DETALLE.
- TESTS DE SALUD.
- TEST MENTE.
- GUÍAS CLAVES DE LA SALUD Y EL YOGA.
- GUÍA DEL ESTIRAMIENTO.
- EBOOK: CUENTOS PARA CLASES DE YOGA.



ORGANIZACIÓN:

COMIENZO 14 ENERO
PRESENTACIÓN DE LA FORMACIÓN.

Acceso a la Formación:

+ de 200 lecciones de los 6 cursos completos de la formación.

Acceso a las **clases en directo** cada semana.

Acceso a los **test de salud**, las guías y el Ebook.

WEBINARS:

14 ENERO.

11 FEBRERO

11 MARZO.

- **Hasta el 15 de Abril** Formación abierta para tutoriales y trabajos personalizados.

- **Hasta el 15 de Junio** Cursos de la Plataforma abiertos para usar todo el material.



WEBINARS:

WEBINAR :14 ENERO. 10.00 a 13.00

¡PASAMOS A LA ACCIÓN! EN BUSCA DEL EJERCICIO MÁS SALUDABLE:

CONTENIDO:

Presentación y organización de la Formación.

Últimos estudios sobre los **beneficios** demostrables del yoga.

Fundamentos del Yoga: La vía del yoga desde lo clásico a lo moderno.

¿**Cuál es la mejor postura** para mí? Claves para tu práctica.

Revisar las posturas: Uso de las fichas de la formación.

¿Cómo realizar **un correcto estiramiento**? Guía del Estiramiento según los últimos estudios.

Temas abiertos según vuestra peticiones.

Ruegos y preguntas.



WEBINARS:

**WEBINAR :11 FEBRERO. 10.00
a 13.00**

**¿CÓMO IR MEJORANDO? LAS
FASCIAS. LOS HÁBITOS. EL
DOLOR.**

CONTENIDO:

Últimos estudios sobre la
respiración aplicable al yoga.
¿Sabes cuál es **la mejor
respiración?**

Claves **para ganar salud** según la
epigenética moderna.

Fundamentos del Yoga: **Los
obstáculos en la práctica.**

El **sistema miofascial: Clave para
el dolor** corporal.

Claves para secuenciar posturas.
Temas abiertos según vuestras
peticiones.

Ruegos y preguntas.



WEBINARS:

WEBINAR :11 MARZO. 10.00 a 13.00

¿ES POSIBLE ENCONTRAR LA MENTE CALMADA?.

CONTENIDO:

Últimos estudios sobre neurociencia aplicable al yoga del bienestar.

Fundamentos del yoga: **Las cualidades de la mente.** Las cualidades del corazón.

Estructura **de la relajación perfecta** : Del yoga Nidra a la hipnosis.

Claves fundamentales **sobre el estrés** y sobre las técnicas de **su gestión.**

Claves para construir una clase de yoga

Temas abiertos según vuestras peticiones. Ruegos y preguntas.



PROMOCIÓN 10º
INSITUTO SANA



TODO DESDE
180€.

DESCUENTO DEL 80%
(820€)

PLAZAS LIMITADAS.

LLAMA AHORA AL
607908334



INSTITUTO SANA ESCUELA DE YOGA Y SALUD



**MÁS DE 16000 ALUMN@ AVALAN
NUESTROS CURSOS**

MÁS INFO:

WWW.ESCUELADEYOGAYSALUD.ES

[EMAIL:INSTITUTOSANA@GMAIL.COM](mailto:INSTITUTOSANA@GMAIL.COM)