

# CONOCE NUESTRO PROGRAMA



## TEACHER TRAINING 200 hs

Yoga para Personas Mayores  
o con Movilidad Limitada



# ***EL PROGRAMA INCLUYE TEMAS COMO:***



## **Técnicas de yoga**

Posturas básicas modificadas

Alineación y ajustes

Modificaciones y uso de accesorios

Beneficios y contraindicaciones

Movimientos y conteo de la respiración



## **Anatomía y fisiología**

Sistema Respiratorio

Sistema Óseo

Sistema Nervioso

Sistema Muscular

Puntos posturales

Equilibrio integral

El impacto del yoga en el cuerpo humano

Tipos de respiración

## **Metodología de la enseñanza**

Metodología de las clases de Younger For Longer Yoga®

Voz, tono y ritmo

Lenguaje apropiado

Instrucciones para dictar una clase

Correcciones básicas

Ajustes básicos

Palabras poderosas e inclusivas

Aspectos a considerar en los grupos

El acompañamiento en clase

Cualidades del maestro de Younger For Longer Yoga®

Gestión del tiempo y secuenciación de una clase

Demostración, observación y corrección de las clases

## **Filosofía, historia y ética del yoga**

Historia del Yoga

Grandes Maestros

Dioses y Mitología Hindú

Principios ancestrales aplicados a la vida diaria

## **La parte energética del yoga**

Los Koshas, Las Capas del Ser

Los Chakras, Centros Energéticos

Relación de los chakras con la salud física y emocional.

Introducción a los tres nadis principales: Ida, Pingala y

Sushumna



## ***Meditación***

Pratyahara y Dharana  
La Atención Plena  
Diferentes técnicas de meditación



## ***Pranayama y cuerpo sutil***

Conceptos Generales  
Técnicas de Respiración  
Pranayamas básicos



## ***Edad adulta***

Conceptos y cuidados  
Cambios físicos en el envejecimiento  
El sedentarismo y la salud  
Retos comunes en la edad adulta  
Aspectos Psicológicos del Envejecimiento



## ***Fundamentos profesionales***

Marketing  
Redes sociales  
Mentorías

***Entre otros temas***



## ASIGNACIONES Y TAREAS

- / Prácticas personales
- / Lecturas de apoyo
- / Tutoriales en video
- / Autoevaluaciones
- / Clases como titular, impartidas desde tu casa con tu alumno/modelo invitado para ser evaluado

## ACREDITACIONES

Al completar todas las asignaciones y tareas en tiempo y forma, recibes un diploma digital avalado por:

- Younger For Longer Yoga®
- Sādhak® Yoga Institute

por 200hrs que si así lo deseas podrás registrar en Yoga Alliance con validez internacional y obtener el grado de RYT200 (Registered Yoga Teacher 200 horas)

# ¿QUÉ NECESITO?



- Deseo genuino de aprender y compartir, además de apertura hacia las enseñanzas del yoga.
- Dispositivo móvil o PC y las habilidades tecnológicas básicas para manejarlos y navegar en internet, pues será necesario acceder a la plataforma educativa, usar Zoom, Facebook, YouTube, WhatsApp, correo electrónico, etc.
- Acceso a una conexión confiable de internet.
- El 100% de asistencia a módulos y asignaciones (tareas, clases de práctica, evaluación final). En caso de no poder asistir a una sesión, ésta se deberá reponer mediante la grabación.
- Tapete y algunos props o materiales (bolster, cobija, cubos, cinta larga, bastón de madera) que bien podrían ser provisionalmente sustituidos por materiales u objetos de tu casa.
- Disponer de 5 horas semanales para tu práctica y tareas.
- Además de la práctica personal, practicar con su modelo dictando las clases de acuerdo al Método Younger For Longer Yoga® las cuales serán evaluadas y retroalimentadas.
- Haber cubierto el total de la aportación antes del módulo 1.
- No hay devoluciones en caso de baja.



# Materiales/props que usamos



## YOUNGER FOR LONGER YOGA®

### Silla

Material de lámina  
44 cm altura del piso al asiento  
75 cm de respaldo

### Cubos

Material de foam  
23 cm x 15 cm x 7 cm

### Cinta larga

Material de algodón, hebilla doble  
5 cm de ancho  
2.5 mts de largo

### Cobija

Tamaño individual  
1.80 cm x 1.40 cm

### Bastón

Madera pulida y barnizada  
60 cm de longitud  
7/8" de diámetro

### Pelotas

Material de poliuretano  
2" de diámetro tamaño mediano  
1 3/8" de diámetro tamaño chico

### Bolster

Interior de poliuretano con  
doble densidad  
70 cm x 15 cm x 30 cm

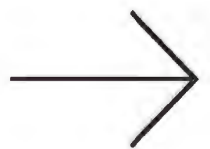
Medidas sugeridas de props basadas en los que usamos de Mercado Yoga

 @mercadoyoga



# ¿QUÉ INCLUYE EL **TEACHER TRAINING**?

- 8 Módulos Online **interactivos en vivo** impartidos por Idalia Rivera ERYT500, y maestros invitados, con acceso a la **repetición**
- 20 sesiones de **práctica y mentoría en vivo** por zoom
- Más de 120 horas de contacto online **en vivo e interactivo**





- Manual (formato digital)
- Diploma (formato digital)
- Grupo de estudio en Facebook
- Biblioteca virtual descargable
- Clases grabadas con alumnos reales y clases básicas para que tu practiques
- Asesoría y retroalimentación de tus clases
- Playlists de música sugeridos para las clases
- Acceso al Grupo de Graduados/Bolsa de trabajo Younger For Longer Yoga®
- Acceso por 1 año al contenido en línea
- Los graduados podrán aparecer en el directorio de maestros de nuestra página web, si así lo desean

# Teacher Training 200 horas

Yoga Restaurativo para  
Personas Mayores o con  
Movilidad Limitada



**Marzo - Julio 2025**

**MODALIDAD: 100% Online**

<b>Módulo 1</b>	<b>Sábado 1 y Domingo 2</b> 8:00 am a 2:00 pm hora CDMX	<b>MARZO</b>
<b>Módulo 2</b>	<b>Sábado 22 y Domingo 23</b> 8:00 am a 2:00 pm hora CDMX	<b>MARZO</b>
<b>Módulo 3</b>	<b>Sábado 12 y Domingo 13</b> 8:00 am a 2:00 pm hora CDMX	<b>ABRIL</b>
<b>Módulo 4</b>	<b>Sábado 3 y Domingo 4</b> 8:00 am a 2:00 pm hora CDMX	<b>MAYO</b>
<b>Módulo 5</b>	<b>Sábado 24 y Domingo 25</b> 8:00 am a 2:00 pm hora CDMX	<b>MAYO</b>
<b>Módulo 6</b>	<b>Sábado 14 y Domingo 15</b> 8:00 am a 2:00 pm hora CDMX	<b>JUNIO</b>
<b>Módulo 7</b>	<b>Sábado 5 y Domingo 6</b> 8:00 am a 2:00 pm hora CDMX	<b>JULIO</b>
<b>Módulo 8</b>	<b>Sábado 26 y Domingo 27</b> 8:00 am a 2:00 pm hora CDMX	<b>JULIO</b>
<b>Sesiones de Practica y Mentoría</b>	<b>Miércoles</b> Horario se define por votación <b>Marzo: 5, 12, 19 y 26</b> <b>Abril: 2, 9, 23 y 30</b> <b>Mayo: 7, 14, 21 y 28</b>	<b>Junio: 4, 11, 18 y 25</b> <b>Julio: 2, 9, 16 y 23</b>

**8 Módulos** de fin de semana (sábado y domingo) = 96 horas

Más **20 sesiones** de practica y mentoría de 90 minutos c/u = 30 horas

Un Total de 126 horas de contacto directo online, en vivo e interactivas.

El resto son horas de tareas, prácticas y contenido en la Plataforma Educativa para lo cual necesitas dedicar aproximadamente 5 horas a la semana.

Todas las sesiones de módulos y de practicas son online, en vivo, interactivas por zoom y se quedan grabadas.

# ¿Cómo me INSCRIBO?

Elige la forma de pago que más te convenga y procede a realizarlo, una vez hecho el pago, comunícate a nuestro WhatsApp y envíanos tu comprobante, agendaremos una videollamada para realizar tu registro y darte la bienvenida!

**Teacher  
Training 200hs  
ONLINE**  
*Interactivo en vivo*

- Precio normal: \$22,100 MXN
- **Un solo pago: \$18,500 MXN** [Paga aquí](#)
- O bien en **6 mensualidades** de \$3,600 MXN pagando con PayPal. [Envía mensaje aquí](#) para proporcionarte la liga correspondiente
- Si no tienes PayPal o Tarjeta de crédito, comunícate con nosotros para ver otras opciones. [Enviar mensaje](#)
- También puedes hacer transferencia bancaria:  
Banco BBVA  
Juanita Idalia Rivera Arreola  
Cuenta 155 0964 088  
CLABE 012 580 0155 0964 0888



[Contactanos aquí para cualquier duda y envío de comprobante](#)

#### IMPORTANTE

Tu pago no incluye props

Deberá liquidarse antes del módulo 1

No hay devoluciones en caso de baja

