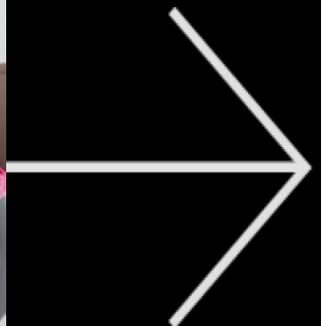


CONOCE NUESTRO PROGRAMA



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
13/8" de diámetro tamaño chico

Bolster

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

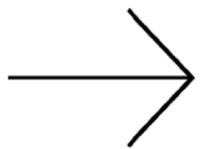
Medidas sugeridas de props basadas en los que usamos de Mercado Yoga

 @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

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

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.

Inversión y planes de pago

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

Puedes pagar desde cualquier país del mundo de manera 100% segura con tu tarjeta de crédito o débito, y también con PayPal, también puede ser por transferencia electrónica o depósito en ventanilla bancaria.

Precio regular \$22,100

Un solo pago: \$18,500

Otras opciones:

- Pagos anticipados (\$18,500) [contáctanos](#) para más información.
- 6 mensualidades de \$3,600, con Pay Pal, si te interesa [contáctanos](#) para enviarte la liga correspondiente.



[Contáctanos 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

