



# YOGA

Programa de  
la Formación

2026





## MÓDULO 1 – ¿QUÉ ES EL YOGA?



- **Concepto del Yoga.**
- **Yoga como sendero.**
- **Diversas clases de Yoga.**
- **El Hatha Yoga.**
- **Los ocho pasos del Yoga (Ashtanga Yoga).**

### **Objetivo del módulo:**

Brindar una comprensión general del Yoga como una práctica integral que articula cuerpo, mente y respiración. Introducir al alumno en los fundamentos del Hatha Yoga y en la noción del Yoga como sendero de autoconocimiento, sentando las bases teóricas que sostendrán la práctica a lo largo de la formación.





## MÓDULO 2 – HATHA YOGA Y SALUD. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES



- **Efectos del Hatha Yoga en la salud.**
- **Diferencias entre la práctica del Yoga y la gimnasia tradicional.**
- **Principios fundamentales del Hatha Yoga:**
  - **Relajación adecuada**
  - **Ejercicio adecuado**
  - **Respiración adecuada**
  - **Dieta adecuada**
  - **Pensamiento positivo**

### **Objetivo del módulo:**

Comprender el Hatha Yoga como una práctica orientada al cuidado integral del cuerpo y la mente, reconociendo sus efectos saludables y diferenciándolo de otras prácticas corporales. Incorporar los principios fundamentales del Yoga como criterios de autocuidado y referencia para una práctica consciente, equilibrada y sostenida en el tiempo.



## MÓDULO 3 – LA PRÁCTICA DEL HATHA YOGA



- **La práctica del Hatha Yoga.**
- **Condiciones requeridas para la práctica.**
- **Preguntas frecuentes sobre la práctica.**
- **Etapas en la práctica.**
- **Posibles impedimentos: los nueve enemigos del Yoga.**

### **Objetivo del módulo:**

Brindar criterios claros para comprender cómo se desarrolla la práctica del Hatha Yoga a lo largo del tiempo, reconociendo las condiciones necesarias para una práctica consciente y sostenida. Identificar las distintas etapas del proceso y los posibles obstáculos que pueden presentarse, favoreciendo una actitud realista, paciente y comprometida con la práctica.



## MÓDULO 4 – DIAGRAMACIÓN DE UNA SESIÓN DE HATHA YOGA



- **Diagramación de una clase de Hatha Yoga.**
- **Momentos esenciales de la práctica.**
- **Beneficios de la práctica constante.**
- **Importancia de los movimientos articulares.**

### **Objetivo del módulo:**

Ofrecer criterios para organizar y sostener una práctica de Hatha Yoga de manera coherente y progresiva, comprendiendo cómo la constancia, el cuidado articular y el respeto por los tiempos del cuerpo influyen en la calidad y profundidad de la práctica.



## MÓDULO 5 – RESPIRACIÓN YÓGUICA



- **La respiración adecuada.**
- **Primacía de la respiración en la práctica.**
- **Clasificación de la respiración.**
- **Ejercicios respiratorios.**
- **Beneficios de la respiración completa.**
- **Fases y aspectos del proceso respiratorio.**
- **Relación entre respiración y cuerpo en la práctica.**

### **Objetivo del módulo:**

Comenzar a conocer la respiración desde un enfoque conceptual, comprendiendo su rol central en el Hatha Yoga y su influencia en el cuerpo y la práctica. A partir de esta base, se busca favorecer su integración consciente como un elemento fundamental que acompaña y organiza el movimiento corporal.



## MÓDULO 6 – ASANAS: INTRODUCCIÓN

- **Definición de asanas.**
- **Precauciones para la práctica.**
- **La práctica de la postura.**
- **Fases dinámicas y fases estáticas.**
- **Principios de la contrapostura.**
- **Duración de la contrapostura.**
- **Inmovilidad.**
- **Ausencia de esfuerzo.**
- **La conciencia en la práctica de asanas.**

### **Objetivo del módulo:**

Introducir al alumno en la comprensión de las asanas desde un enfoque consciente y cuidadoso, reconociendo los principios que sostienen su práctica más allá de la forma externa. Brindar un marco teórico que permita comprender las fases de la postura, la importancia de la contrapostura, la ausencia de esfuerzo y el desarrollo de la conciencia corporal como bases para una práctica segura y coherente dentro del Hatha Yoga dinámico.





## MÓDULO 7 – RELAJACIÓN



- **Estrés, descanso y relajación.**
- **Relajación integral.**
- **El relax inmediato.**
- **Efectos de la relajación.**
- **Factores que contribuyen a la relajación.**
- **Posiciones para la relajación.**

### **Objetivo del módulo:**

Introducir la práctica de la relajación como parte fundamental del Hatha Yoga, comprendiendo su relación con el manejo del estrés, el descanso y la recuperación del cuerpo y la mente. Brindar un marco conceptual que permita reconocer los factores y condiciones que favorecen la relajación, integrándola de manera consciente dentro de la práctica.





## MÓDULO 8 – EL PROFESOR DE HATHA YOGA I: MISIÓN Y FUNCIÓN



### ● Misión del profesor

-Lo que enseña

-Restitución

### ● La función del profesor.

● Dar énfasis en la función de la práctica.

● Uso adecuado de la respiración.

● El mal uso de la práctica.

### Objetivo del módulo:

Reflexionar sobre la misión y la función del profesor de Hatha Yoga, comprendiendo su responsabilidad en la transmisión de la práctica.

Reconocer la importancia de orientar correctamente el uso del cuerpo y de la respiración, poniendo el foco en la función restauradora y consciente de la práctica, así como en los cuidados necesarios para evitar un uso inadecuado de la misma.



## MÓDULO 9 – EL PROFESOR DE HATHA YOGA II: OBSERVACIÓN Y CONDUCCIÓN



- **Conducción de grupos.**
- **Ser pedagógicos en la enseñanza.**
- **Observación y análisis: Trabajo corporal, reconocimiento de acortamientos, coordinación y control del movimiento, armonización de las acciones, atención, conciencia corporal y concentración.**

### **Objetivo del módulo:**

Desarrollar criterios básicos de observación y conducción de grupos, incorporando herramientas para analizar el trabajo corporal y acompañar la práctica desde una mirada atenta, pedagógica y consciente, respetando los procesos y posibilidades de cada alumno.



## **Práctica dinámica 1**

### **Objetivo de la práctica:**

Desarrollar una base corporal consciente a través del trabajo de movilidad articular, fortalecimiento muscular y flexibilidad de la columna vertebral. Favorecer la elongación del cuerpo y la regulación del sistema nervioso, promoviendo una práctica accesible que permita el reconocimiento del cuerpo, el movimiento y la atención desde el inicio del recorrido formativo.

## **Práctica dinámica 2**

### **Objetivo de la práctica:**

Profundizar el trabajo corporal a partir del fortalecimiento de la columna vertebral y la musculatura de la espalda, favoreciendo una mayor apertura y capacidad torácica. Acompañar el desarrollo de una respiración más amplia y consciente, integrando progresivamente el movimiento y la respiración dentro de la práctica.



## **Práctica dinámica 3**

### **Objetivo de la práctica:**

Fortalecer de manera progresiva piernas, columna vertebral y zona abdominal, incorporando mayor estabilidad y sostén corporal. Introducir los primeros ejercicios respiratorios propiamente dichos, favoreciendo la coordinación entre respiración, movimiento y atención durante la práctica.

## **Práctica dinámica 2 adaptada**

### **Objetivo de la práctica:**

Desarrollar criterios para adaptar la práctica a alumnos en general, reconociendo esta serie como una propuesta accesible y flexible. Favorecer la observación del cuerpo, la adaptación de los ejercicios y el acompañamiento consciente de distintos ritmos y posibilidades dentro de la práctica.

## **Saludo al Sol**

### **Objetivo de la práctica:**

Integrar fuerza y flexibilidad a través de una secuencia dinámica que profundiza la coordinación entre movimiento y respiración. Desarrollar continuidad, ritmo y conciencia corporal, incorporando el Saludo al Sol como una práctica integradora dentro del Hatha Yoga dinámico.



## MODALIDAD DE EVALUACIÓN



La evaluación será de carácter continuo e integrador, considerando la asistencia, la participación activa en las prácticas y la integración de los contenidos teóricos y prácticos.

Durante la formación se realizarán instancias de guía práctica compartida. A mitad del recorrido se llevará a cabo una evaluación teórica integradora y, al finalizar, una instancia práctica y teórica integradora.



**CERTIFICAS COMO: INSTRUCTOR/A EN HATHA  
YOGA DINÁMICO**



# FORMACIÓN DE YOGA

Esta formación propone un recorrido integral que articula fundamentos teóricos del Yoga con un eje práctico sostenido, centrado en el movimiento consciente, la respiración y el cuidado del cuerpo. El Hatha Yoga Dinámico se aborda aquí como una práctica accesible y adaptable, que permite desarrollar fuerza, flexibilidad y presencia, respetando los tiempos y posibilidades de cada cuerpo.

A lo largo del recorrido, se trabajará con prácticas dinámicas que constituyen la base preparatoria del Hatha Yoga, integrando progresivamente la respiración, la atención y la conciencia corporal. El programa incluye también contenidos orientados a la diagramación de clases, la observación del cuerpo, la relajación y el rol del instructor, brindando herramientas para una transmisión responsable de la práctica.

Esta formación no busca únicamente enseñar técnicas, sino acompañar un proceso de aprendizaje y experiencia personal, desde el cual cada alumno pueda construir una práctica sólida y desarrollar criterios claros para guiar a otros. Está dirigida tanto a personas que desean profundizar su camino en el Yoga como a quienes sienten el llamado de compartir esta práctica de manera consciente y comprometida.