



# FORMACIÓN DE PROFESORXS (200H)

CREATIVE VINYASA YOGA



MÉTODO SEE YOGA

Ha llegado el momento de volver a ti.

A tu cuerpo.

A tu movimiento propio, único, esencial.

De darte un regalo que te dure tu vida entera.

Despertar el cuerpo y lo que contiene de Naturaleza.



# CREATIVE VINYASA YOGA, DESCÚBRELO!

En esta Formación de Profesores de yoga queremos darte todo el conocimiento necesario para que tu práctica se convierta en pura creatividad y juego. Ofrecerte herramientas para que siempre encuentres motivación y frescura tanto tu práctica personal como tu vida profesional.

El método See Yoga toca las teclas necesarias para que cada persona se abra a comunicar es desde lo más esencial y auténtico. Un lugar donde descansar siendo unx mismx y crear desde las infinitas posibilidades.

Esta Formación es un viaje de crecimiento personal para ponernos al frente de nuestra propia vida, conectar con nuestra esencia y comunicarnos desde ahí.

# ¿QUÉ APRENDERÁS CON EL MÉTODO SEE YOGA?

La formación de profesores de yoga  
200h está dividida en:

## ERES ARTE

Módulo 112h

## EL ARTE DE COMUNICAR

Módulo 88h



# ERES ARTE

## Módulo 112h

Si quieres profundizar en la práctica del yoga Vinyasa. Si quieres incluir el yoga en el ejercicio de tu profesión (terapeutas, bailarines, entrenadores personales, etc) Si quieres que tu práctica sea siempre algo motivante, mantener viva la llama del placer por crear.

### TE OFRECEMOS:

- + Conocimiento detallado de las posturas y del arte de la secuenciación.
- + Activaciones y movimientos que llevan la práctica un paso más allá.
- + Un despertar global del cuerpo y de su movimiento desde todas las perspectivas (física, energética, mental y espiritual).
- + Filosofía yógica y cómo habitarla.
- + Técnicas de pranayama y de meditación.
- + Principios de ayurveda y medicina china.

### REQUISITOS PREVIOS

Entrevista previa (online o presencial) para asegurarnos de que esta formación es lo que estás buscando . Pago de la paga y señal (25% del precio total).

## CALENDARIO Y HORARIOS (hora canaria)

Del 1 de octubre 2022 al 31 de enero 2023.

Online:

Sábados 8:30h a 12:30h y viernes 16:00 a 20:00h (hora canaria).

Octubre: 1, 7, 8, 21 y 22.

Noviembre: 4,5, 18, 19, 25 y 26.

Diciembre: 9, 10 y 23.

Enero: 13 y 14.

Presencial en Las Palmas: 28 al 31 de enero de 2023 (ambos incluidos. De 8:30h a 20:00h. Con descanso para almorzar)

- Puedes realizarlo vía zoom o bien en diferido.
- Si vives en Las Palmas, puedes unírte presencialmente ya que retransmitimos online desde el centro de yoga..







# MÉTODO SEE YOGA

En esta formación de profesores de yoga queremos darte todo el conocimiento necesario para que tu práctica se convierta en pura creatividad y juego. De una manera segura y amable.

Queremos mostrarte lo que el yoga es para nosotrxs y cómo creemos que el arte está en todo. Que puedas profundizar en tu práctica y llevarla a otro nivel de conciencia.

Queremos que, si te apetece compartir tu amor por el yoga con el mundo, puedas enseñarlo desde tu propia voz. Que conectes contigo y seas fiel a ti mismx. Queremos abrirte posibilidades a encontrar la inspiración necesaria para crear tus propias secuencias de manera coherente.

Queremos que tú y tu conocimiento puedan ser inspiración. Desde la naturalidad de quien comparte con el corazón dispuesto y sabiendo que todxs somos alumnxs y maestrxs.

# EL ARTE DE COMUNICAR

## Módulo 88h

Si quieres contar con el yoga como posibilidad laboral o si quieres transmitir tu mensaje de manera coherente y única. Si necesitas nuevas perspectivas y posibilidades.

### TE OFRECEMOS:

- + Teoría y práctica de pedagogía en la dirección de grupos de movimiento.
- + Dinámicas para conectar con tu propia voz y mensaje.
- + Seminarios sobre comunicación, transmisión efectiva del mensaje y técnicas de coaching para impulsarte en el crearte como guía.
- + Monográficos de astrología para incorporar las influencias planetarias como inspiración.
- + Prácticas sencillas de creación artística para conectar con la intuición y el juego.
- + Creación de tu propio proyecto y cómo abrir vías para llevarlos a cabo. Marketing y comunicación.
- + Claves para manifestar y sostener tu visión.

### REQUISITOS PREVIOS

Haber realizado el módulo Eres Arte certificada por See Yoga o bien una formación de profesores de yoga de 200h certificada por otra escuela. En caso de no haber realizado el primer módulo con nosotrxs, entrevista previa (online o presencial) para asegurarnos de que esta formación es lo que estás buscando . Pago de la paga y señal (25% del precio total).

## CALENDARIO Y HORARIOS (hora canaria)

Del 3 de febrero al 21 de marzo 2023.

Online:

Sábados 8:30h a 12:30h y viernes 16:00 a 20:00h (hora canaria).

Febrero: 3, 4, 10, 11, 17, 18, 24 y 25.

Marzo: 3, 4, 10 y 11.

Presencial en Las Palmas: 18 al 21 de marzo de 2023 (ambos incluidos. De 8:30h a 20:00h. Con descanso para almorzar).

- Puedes realizarlo vía zoom o bien en diferido.
- Si vives en Las Palmas, puedes unírte presencialmente ya que retransmitimos online desde el centro de yoga.

## 3) ACTIVACIÓN

**3.3 Mental:** Crea tu propósito, visión y misión. Conectar con tu mensaje. Activar tu propia voz.

**3.4 Espiritual:** Que supone ser canal. El arte como excusa. Meditaciones para el cambio.

## 4) COMUNICACIÓN

**4.1 Física:** El arte de enseñar. Las bases de la pedagogía See Yoga.

**4.2 Energía Energética:** El lenguaje de las estrellas, bases de astrología. Anatomía emocional. Lenguaje postural y corporal.

**4.3 Mental:** Cómo crear un hilo conductor para las clases. El marketing coherente.

**4.4 Espiritual:** Cultivando nuestra propia voz. El arte de acompañar y guiar grupos. Cuidado personal como guía y canal. Sanando relaciones. Comunicación consciente.

## PRÁCTICA PERSONAL módulo El Arte de Enseñar:

La clase en directo de una hora en el fin de semana en el que nos encontramos, se destinará a que las alumnas de la formación practiquen enseñar. Iremos rotando cada semana, para que todas puedan disfrutar de guiar al grupo. Se recomienda seguir con el diario de la práctica durante toda la formación.

La práctica personal consistirá en practicar de manera individual 3 días a la semana:

- Día 1: práctica de los elementos
- Día 2: exploración personal. Sentarnos y escuchar el cuerpo. Ver hacia dónde nos lleva y a qué tipo de práctica nos invita.
- Día 3: práctica de las secuencias personales o creación de nuevas.

1h de TUTORÍA INDIVIDUAL a repartir durante el mes de marzo de 2022

HORARIO (hora Canaria): Viernes: 16.00h - 20.00h

Sábado: 8.30h - 12.30h

## CÓMO DESARROLLAREMOS EL CONTENIDO

FINES DE SEMANA (online y presencial):

- + Las sesiones online, serán 2 horas de práctica + 2 horas de teoría.
- + Grabamos las sesiones para que puedas hacer alguna en diferido o parte de ella. También te dará la opción de repasarlas cuando te apetezca.
- + Dedicarás una hora, un día a la semana a la práctica de la secuencia base. Una hora, dos días a la semana a crear tus propias secuencias, que iremos revisando en tutorías grupales.
- + Construiremos el manual de la formación a medida que se desarrolle. Se te entregará al final de la Formación como base para desarrollar más tu conocimiento, completarlo y así ir construyendo tu propio libro. Tenemos claro que es así, como integrarás la información más fácilmente.
- + Retiro presencial: 28 al 31 de enero y del 18 al 21 de marzo 2023 en nuestro centro de Las Palmas. Jornadas de 10h con seminarios, teoría, práctica y mentoría.

# HOLA, SOY LAURA

## Seré tu guía y mentora en esta formación

Estudié Biología y Ciencias Ambientales por amor a la Naturaleza. En la mitad de un doctorado, sentí que mi creatividad necesitaba expandirse y cambié de rumbo para dedicarme a la fotografía profesional durante 6 años.

Pero siento que mi verdadero propósito vital se cruzó conmigo cuando probé el yoga por primera vez en 2006. El mundo más sutil se abrió para mí y, junto con el yoga, me uní a todo tipo de formaciones relacionadas con la sanación (3 nivel de reiki Usui y Canalización), el movimiento (método AfroYin, master de profundización en Expresión Corporal), y el crecimiento personal (Coaching personal y PNL ). En 2015 me formé como profesora de yoga (RYT- 200h) y comencé mi proyecto de vacaciones de yoga (See Yoga Holidays), que hoy combino con sesiones privadas de coaching y sanación energética.

He estado experimentando en mi propia piel y he visto en muchos estudiantes como nuestro cuerpo contiene todas las preguntas y todas las respuestas. Lo único que necesitamos es conectar y escucharlo. Abrir formas de hacerlo es mi pasión y mi propósito.



# ESTA FORMACIÓN ES PARA TI SI...

## QUIERES EMPRENDER Y:

Llenar de creatividad tus proyectos personales.

Conectar con tu comunicación más esencial.

Sentirte el líder de tu vida y de tus proyectos.

## QUIERES AVANZAR EN TU CARRERA PROFESIONAL Y:

Poder incluir el yoga como herramienta en tu profesión.

Descansar en tu autenticidad y que sea el pulso de tu profesión.

Familiarizarte con la creatividad y que te permita a encontrar la motivación en tu trabajo a diario.

## YA ERES PROFESIONAL Y:

Deseas encontrar nuevas formas de comunicarte.

Quieres darle aire fresco a tus clases y tu manera de transmitir las.

Te apetece recibir inspiración y formas de motivarte a diario en tu práctica y clases.

# LXS COLABORADORXS



**ANA CARRERA**

**PEDAGOGÍA DEL MOVIMIENTO.**  
Creadora del método AfroYin.  
Generadora de movimiento y  
transformación.



**AZUL OCHOA**

**ANATOMÍA ENERGÉTICA.**  
Profesora de yoga y AfroYin.  
Terapeuta psicoenergética.



**MERITXELL PALOU**

**MEDITACIÓN Y LENGUAJE DEL  
CORAZÓN.** Formadora en coach  
educativo. Canalizadora.



**OLMO GÓMEZ**

**INFLUENCIAS ASTROLÓGICAS.**  
Astrólogo. Alquimista emocional.



**PATRICIA NAVARRO**

**EL PODER DE LA VOZ**  
Profesora de yoga.  
Cantante.



**PATRICIA GUILLEN**

**PRINCIPIOS DE MEDICINA  
CHINA.** Licenciada en acupuntura  
y medicina china. Terapeuta  
holística.

# TESTIMONIOS DE NUESTROS ALUMNOS



## Anna Bordonada

No ha sido la formación que me hubiera imaginado, ha sido mucho más. Ha sido un trabajo personal de abrirme hacia adentro para comunicar hacia afuera. Ha sido un camino de aprendizaje y de confianza en el propio sentir para comunicar desde ahí, de recordar lo esencial y vivirse, un regalo esta formación.



## Silvia

Me ha aportado una transformación, he vivido muchas cosas. No es sólo una formación de yoga, es conocerte a ti mismo, dejarte llevar hacia una transformación, me llevo mucho de esta formación.



## Cris

Para mi ha sido un viaje de sensaciones a todos los niveles, de crecimiento personal... no es sólo yoga lo que se mueve aquí, son muchas cosas.



## Cristina

Esta formación me ha llevado a encontrarme, a quitarme capas, a soltar y a darle la bienvenida a lo nuevo. He hecho un viaje a través de mi misma de todo lo que me limitaba. Esto es una posibilidad de apertura hacia mi misma.

# CERTIFICADO SEE YOGA

Al finalizar la Formación, recibirás el certificado de See Yoga firmado por Laura, la directora de la formación, que te acreditará como Profesor/a de Yoga para impartir tus clases y talleres.



## PRECIOS Y PAGOS

Si reservas antes del 12 de junio o si eres alumnx de See Yoga:  
1400€

Si reservas después del 12 de junio y no eres alumnx de See Yoga:  
1800€

### **SOLO QUIERO UNIRME AL MÓDULO “EL ARTE DE COMUNICAR” (88H)**

Si reservas antes del 12 de junio o si eres alumnx de See Yoga:  
600€

Si reservas después del 12 de junio y no eres alumnx de See Yoga:  
800€

\* Ofrecemos facilidades de pago, para que puedas aportar el precio total en cómodas cuotas mensuales. Pregúntanos



**SEE YOGA**

**INFO@SEELYOGALASPALMAS.COM**

**+34 652 940 683**