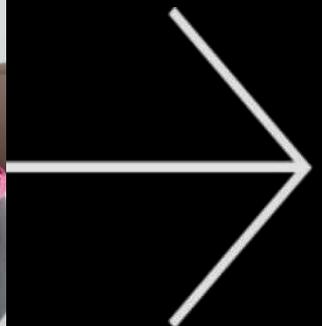


# CONOCE NUESTRO PROGRAMA



## 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

***Y muchos otros temas de utilidad práctica***



## 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 la formación, recibirás un diploma digital como Instructor de Hatha Yoga Restaurativo, con especialidad en Younger For Longer Yoga®. Este diploma tiene validez internacional y, si lo deseas, puedes registrarlo en Yoga Alliance para obtener la certificación 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

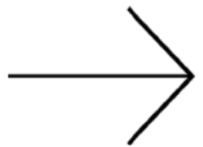
*Medidas sugeridas de props basadas en los que usamos de Mercado Yoga*

 @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**
- 21 sesiones de **práctica y mentoría en vivo** por zoom
- Más de 127 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



**Mayo - Septiembre 2025**

## MODALIDAD: 100% Online

<b>Módulo 1</b>	<b>Sábado 3 y Domingo 4</b> 8:00 am a 2:00 pm hora CDMX	<b>MAYO</b>
<b>Módulo 2</b>	<b>Sábado 24 y Domingo 25</b> 8:00 am a 2:00 pm hora CDMX	<b>MAYO</b>
<b>Módulo 3</b>	<b>Sábado 14 y Domingo 15</b> 8:00 am a 2:00 pm hora CDMX	<b>JUNIO</b>
<b>Módulo 4</b>	<b>Sábado 5 y Domingo 6</b> 8:00 am a 2:00 pm hora CDMX	<b>JULIO</b>
<b>Módulo 5</b>	<b>Sábado 26 y Domingo 27</b> 8:00 am a 2:00 pm hora CDMX	<b>JULIO</b>
<b>Módulo 6</b>	<b>Sábado 16 y Domingo 17</b> 8:00 am a 2:00 pm hora CDMX	<b>AGOSTO</b>
<b>Módulo 7</b>	<b>Sábado 6 y Domingo 7</b> 8:00 am a 2:00 pm hora CDMX	<b>SEPTIEMBRE</b>
<b>Módulo 8</b>	<b>Sábado 27 y Domingo 28</b> 8:00 am a 2:00 pm hora CDMX	<b>SEPTIEMBRE</b>
<b>Sesiones de Practica y Mentoría</b>	<b>Miércoles</b> Horario se define por votación <b>Mayo: 7, 14, 21 y 28</b> <b>Junio: 4, 11, 18 y 25</b> <b>Julio: 2, 9, 16, 23 y 30</b>	<b>Agosto: 6, 13, 20 y 27</b> <b>Septiembre: 3, 10, 17 Y 24</b>

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

Más **21 sesiones** de practica y mentoría de 90 minutos c/u = 31.5 horas

Un Total de 127.5 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:

- Para pagos anticipados o separación: [contáctanos](#) para proporcionarte la 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

