

**CERTIFICACIÓN**

**Tribu Distrito Yoga**

**Bhakti Vinyasa Flow 200hrs**



# Bhakti Vinyasa Flow ... Iniciando

## **¿Para qué certificarme como maestra (o) con Tribu Distrito Yoga?**

Tenemos claro que cuando l@s alumn@s están list@s para ir más profundo, es entonces que aparecen las herramientas y l@s maestr@s para lograrlo.

Tomar esta certificación no sólo se trata de convertirte en maestr@, sino de transformarte en verdader@ aspirante a yogui. Y más tarde, a través de tu experiencia, si así lo decides, puedas compartir aquello que te ha enriquecido espiritualmente con mente clara y un corazón amable.

Este es un entrenamiento 200 horas muy completo que te ofrece todo para desarrollar la fluidez y sensibilidad, la consciencia y el equilibrio, la fuerza y la voluntad sobre tu tapete y en la vida.

## **¿Qué aprenderé en esta certificación?**

- + Linajes tradicionales del Yoga
- + Historia y Filosofía del Yoga
- + Posturas y Anatomía (Biomecánica aplicada al Yoga)
- + Métodos para secuenciar posturas, meditación y técnicas de respiración
- + Alimentación consciente + transformación de hábitos
- + 3 Sistemas diferentes para diseñar clases
- + Estrategías para administrar y autogestionar un salón de yoga
- + Certificado con validez internacional RYT200 Yoga Alliance
- + Paquete de 12 clases mensuales en DistritoYoga por 9 meses para profundizar en tu práctica

## **¿Quiénes podrían ser parte de esta certificación?**

Alumn@s con conocimiento básico (3 meses mínimo de práctica) intermedios y avanzados

## **¿Cuáles son los horarios y las fechas en las que se darán los módulos?**

Una vez al mes Sábado: 08:30 a 17:00hrs Domingo 08:30 a 17:00hrs

## **¿En dónde se darán los módulos de la certificación? Distrito Yoga:**

Av la Paz #2276 Col. Americana, Guadalajara Jalisco.



## FECHAS año 2025

Mes	Módulos	Imparte
Febrero 22 y 23	1 – Las Bases	Tribu DY
Marzo 22 y 23	2 – Ashtanga	Betty Vázquez
Abril 26 y 27	3 – Dharma	Vero Ramos
Mayo 17 y 18	4 – Soul	Jair Casillas
Junio 21 y 22	5 – Ciencia y Anatomía I	Médic@ invitado
Julio 26 y 27	6 – Sutras	Vero y Jair
Agosto 23 y 24	7 – Secuencias	Betty y Jair
Septiembre 27 y 28	8 – Ciencia y Anatomía II	Médic@ invitado
Octubre 24 al 26	9 – El Inicio (Retiro)	Tribu DY
Noviembre 22 y 23	10 – Ética Yogui	Tribu DY

# Bhakti Vinyasa Flow ... programa

### ¿Cuántos módulos son, cuál es el temario?

9 Módulos impartidos , una vez al mes en sábado y domingo + 1 módulo de Retiro:

#### **Módulo 1 Las Bases**

- + Historia del Yoga
- + Los caminos del Yoga + Diario espiritual
- + Filosofía del Sistema de Ashtanga
- + Las 8 Angas de Patanjali
- + Método Tristana – Pranayama- Bandhas- Drishtis
- + Master Clase Domingo **Ashtanga Vinyasa**

#### **Módulo 2 Introducción - Ashtanga**

- + Primera Serie de Ashtanga + Saludo al Sol A y B
- + Teoría de las posturas (Asanas I)
- + Alineación de Posturas basados en el Sistema de Ashtanga
- + Ajustes y uso de Props
- + Master Clases: Sábado: **Ashtanga Serie 1** / Domingo: **Dharma**

#### **Módulo 3 Introducción - Dharma**

- + Características del linaje Hatha Raja Yoga
- + Posturas y secuencias en Dharma + Saludo al Sol
- + Bhakti Yoga: El camino de la devoción
- + ¿Qué es Bhakti Yoga y cómo se practica?
- + Namaskar y pranayamas: Dharma
- + Master Clases: Sábado **Dharma** / Domingo **Soul**



#### **Módulo 4 Introducción - Soul**

- + Historia del Vinyasa / Soul
- + Koshas y Vayus
- + Asanas II (sentados, supinas y savasana)
- + Namaskars (2 Saludos al Sol - SoulYoga)
- + Chakras
- + Master Clases: Sábado **Soul** / Domingo **Kundalini**

#### **Módulo 5 Ciencia y Anatomía I**

- + Fisiología y biomecánica 1
- + Asanas III (En pie + en torsión)
- + Introducción a la Meditación con Mantras - Kirtan
- + Master Clases: Sábado: **Dharma** / Domingo: **Rocket**

#### **Módulo 6 Sutras**

- + Yamas y Niyamas: la ética del Yoga
- + Enfoque Yogui
- + Pranayamas y Mudras enseñanzas de Kundalini
- + Aplicación del Yoga fuera del tapete
- + La meditación y sus ciclos 11- 21- 40
- + Master Clases: Sábado: **Soul** / Domingo: **Dharma**

#### **Módulo 7 Secuencias**

- + Namaskars Ashtanga - Dharma – Soul
- + Metodología para secuenciar -Kriyas y Pratikriyas
- + Asanas IV: Core, equilibrio en piernas, balance en brazos
- + Diseño de clases en los diferentes linajes
- + Master Clases: Sábado: **Ashtanga Serie 1** / Domingo: **Soul**

#### **Módulo 8 Ciencia y Anatomía II**

- + Fisiología y biomecánica
- + Diferencias en alineación y ajustes respecto a otros linajes
- + Alimentación consciente (Ayurveda y Nutrición)
- + Asanas V: Extensiones, flexiones, aperturas e inversiones
- + Master Clases: Sábado: **Hatha** / Domingo: **Restaurativo**

#### **Módulo 9 Ética Yogui**

- + El Camino del Maestro
- + Karma Yoga y la intención de la ofrenda
- + Kleshas
- + Transformación de hábitos
- + Estrategias para administrar y autogestionar un Shala
- + Repaso de examen
- + Evidencias del Servicio Social
- + Master Clases: Sábado: **Examen Teórico** / Domingo: **Examen práctico**

#### **Módulo 10 El inicio**

- + RETIRO (cierre de Certificación)



# ... Inversión

Modalidades de pago:

Opción 1.- Pronto pago en efectivo \$28,900 pesos

Opción 2.- Pago \$32,000 pesos con tarjeta (verificar con su banco MSI)

Opción 3.- Pago en 6 meses consecutivos de \$6,000 pesos \*Cubrir los pagos antes del 1ero de Julio 2024

Opción 4.- Paga En 1 sola exhibicion \$16,000 \*al inicio y el 50% restante en 4 mensualidades \$5,500

\*Cubrir los pagos antes Agosto 2025

\* Invitar a un amigo(a) que se inscriba pagando \$32,00 mil pesos, te genera un bono de \$1,000 que se usará para tu pago total. \*Promoción válida - máximo 2 invitad@s por alumno. Aplican restricciones.

\*NOTA: El monto del retiro NO está incluido en el pago. Cualquier pago o anticipo, NO ES REEMBOLSABLE / SI TRANSFERIBLE

## DATOS BANCARIOS:

Banco Santander

Número de cuenta: 60-60224094-1

Clabe interbancaria: 0143 2060 6022 40 9416

Pagos en OXXO: 557 9070 09189 3894

PARA MÁS INFORMACIÓN PUEDES APOYARTE ENVÍANDO UN WHATSAPP AL: 3332364407

