



# CERTIFICACIÓN

# **ATMA YOGA**

200 HRS





# BE YOUR OWN TEACHER

Para poder mostrar a otros el camino, primero lo debes caminar tú





# LA EXPERIENCIA

Todos intuimos que existe una inteligencia que deambula por dentro de nosotros, incapaces de comprenderla, deseamos que se manifiesta en todas las facetas de nuestra vida.

**Yoga es la ciencia que nos permite entender y comprender nuestra existencia y nuestro sitio en en este mundo.**

**La Yoga es un sistema milenario para acceder a estados de conciencia que nos dan el impulso para lograr lo inimaginable, para superar la adversidad y los obstáculos y estar en la presencia de nuestro verdadero ser.**

Creemos que esta formación proveerá un nuevo mapa y vastos conocimientos para elevar, no solo tu práctica de asanas a múltiples destinos, sino, tu vida completa en nuevas direcciones.

A medida que comprendas cómo disciplinar tu mundo mental, como potencializar la dimensión física y profundizar en tu mundo espiritual podrás mantenerte firme, estable y feliz en nuestro mundo en constante cambio.

Esta formación se centrará en dominar las distintas facetas y conocimientos para iniciar el gran viaje de evolución y transformación personal necesario para compartir de manera verdadera esta milenaria disciplina y poder alcanzar el estado de yoga.







# OBJETIVO

La formación de profesores de Atma te proporcionara solidas bases para comenzar y profundizar tu práctica personal a tal grado que seas un modelo de inspiración y que tu maestría para guiar grupos y alumnos sea excepcional.

**El enfoque de esta capacitación es proporcionar conocimientos aplicados de anatomía, alineación y asistencia con un enfoque profundo en la filosofía del yoga.**

Este curso te ayudará a relucir tu creatividad, encontrar tu voz y darte la confianza para enseñar, educar e inspirar a los estudiantes desde una poderosa base de yoga.

*Esta capacitación está dirigida para el estudiante serio que desea comenzar a enseñar y compartir yoga, así como para el estudiante que desea profundizar en su propio conocimiento y práctica personal.*

Terminando esta formación obtendrás una profunda comprensión del cuerpo físico y una amplia visión filosófica y espiritual del yoga, las cuales se combinan para crear un excepcional maestro de Yoga y un gran ejemplo para la gente a tu alrededor.

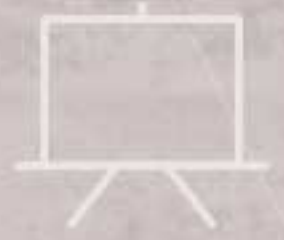




**CUÁNDO**  
**AGOSTO 2024**



**FORMATO**  
**100% PRESENCIAL**



**DÓNDE**  
**ATMA YOGA**  
YUCATÁN 69  
ROMA NORTE CDMX







# FECHAS



**AGOSTO**  
03 - 04



**AGOSTO**  
17 - 18



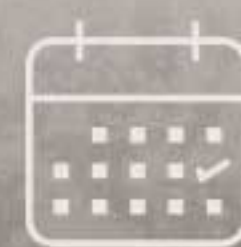
**SEPTIEMBRE**  
31 - 01



**SEPTIEMBRE**  
21 - 22



**OCTUBRE**  
05 - 06



**OCTUBRE**  
19 - 20



**NOVIEMBRE**  
09 - 10



**NOVIEMBRE**  
23 - 24



**DICIEMBRE**  
07 - 08





# DAILY SCHEDULE

SÁBADO Y DOMINGO

**8:00**

Meditación y Master  
class

**10:00**

Break / Desayuno

**10:30**

Sesión Teórica 1

**13:00**

Break / Comida

**14:15**

Sesión Teórica 2

**16:00**

Sesión Práctica

**17:30**

Integración





# TEMARIO BREAKDOWN



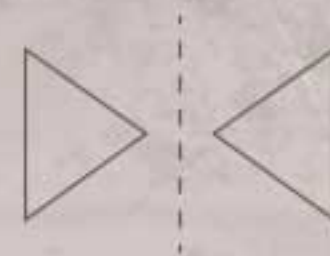
## ASANAS

Aprende y practica todas las posturas fundamentales y sus variaciones



## ANATOMÍA

Del cuerpo físico y cuerpo energético-sutil



## ALINEACIÓN

Aprende las bases de biomecánica para una práctica segura



## MOVILIDAD

Comprende la importancia del equilibrio entre fuerza y creatividad



## SECUENCIA

Comprende las bases de un vinyasa inteligente y creativo



## PEDAGOGÍA

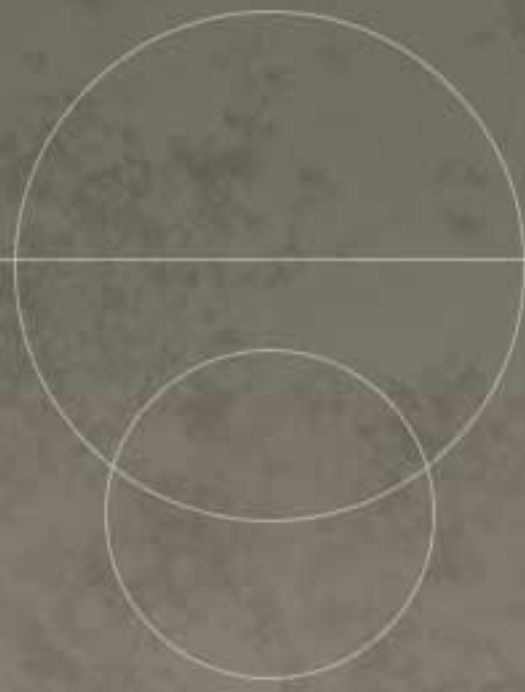
Guía y comunícate de manera efectiva y transmite la pasión y el conocimiento

*Ni tu peor enemigo puede hacerte daño como tus propios pensamientos*

Buda







# TEMARIO BREAKDOWN



## FILOSOFÍA

Comprende las bases de nuestra existencia aplicadas al mundo cotidiano



## PRANAYAMA

Ciencia de la respiración y el manejo de la energía vital



## MEDITACIÓN

Experimenta el poder de la consciencia en tu vida



## NEGOCIOS Y MARKETING

Conocimiento para lograr una carrera económicamente exitosa



## AUTOCONOCIMIENTO

Descubre los secretos de tu psique a través de la aplicación de pruebas especializadas



## DIAGNÓSTICOS

Análisis de patrón respiratorio y ondas cerebrales

El descubrimiento de tu sombra y tus patrones internos.

Descubre los secretos de tu psique a través de la aplicación de pruebas especializadas que te darán un entendimiento no solo de los límites que guardas en tu mente, sino también tus habilidades principales.

Las pruebas son un entorno externo y tu modelo energético, que te servirán para ir hacia adentro y desenredar las sombras oscuras que te mantienen en frecuencias bajas.







# FACT SHEET

## ASANA

- 200 Posturas / variaciones
- Fuerza / Flexibilidad Activa
- Movilidad
- Vinyasas Creativos
- Balances en manos
- Inversiones
- Transiciones

## PRANAYAMA

- Patrones de respiración
- Respiración diafragmática
- Ujjai
- Kapalabhati
- Bhastrika
- Nadi shodhana
- Anuloma viloma
- Surya y Chandra bhedana
- Sitali / Sitkari
- Kumbhaka

## BHANDAS

- Maha Bandha
- Jalandhara Bandha
- Uddiyana Bandha
- Mula Bandha

## MEDITACIÓN

- Dharana
- Dhyana
- Samandhi
- Samyama
- Anapanasati
- Análisis ondas cerebrales
- Teoría Psique

## MOVILIDAD

- Flexibilidad Activa
- Fuerza Relativa
- Apertura de Cadera
- Apertura Cinturón escapular

## FILOSOFÍA

- Yoga Sutras
- Bhagavad Gita
- Rig Veda
- Upanishads
- Advatia Vedanta
- Dharma & Karma





# FACT SHEET

## METODOLOGÍA

- Alineación
- Ajustes
- Secuenciación
- Pedagogía

## ANATOMIA

- Sistemas corporales
- Movilidad
- Fuerza
- Flexibilidad
- Tejidos
- Articulaciones
- Biomecánica
- Kinesiología

## NEGOCIOS Y MARKETING

- Finanzas
- Branding
- Marketing online
- Emprendimiento

## ANATOMIA SUTIL

- Chakras
- Nadis
- Koshas
- Principios Ayurveda

## PRUEBAS PERSONALIZADAS

- Análisis Ondas Cerebrales
- Análisis Patrón Respiración
- Pruebas de Personalidad
- Personalización de diagnósticos internos





# ¿QUÉ ESPERAR?

Nos reuniremos quincenalmente para clases teóricas y prácticas: 100% presenciales.

En Atma construimos un plan para que los participantes exploren el material adaptándose a sus horarios individuales, mientras permanecen inmersos en este proceso, tratando de crear un un contenedor de disciplina e intensidad para las siguientes 16 semanas.

**Este proceso es inmersivo, intensivo y transformador.**

Queremos que tu experiencia sea única e irrepetible, por lo cual la curaduría de la formación ha sido planeada hasta el ultimo detalle, para que obtengas todos los beneficios y las herramientas que te preparen para el destino final que escojas.

Cada fin de semana, nos sumergiremos en los elemento principales, en la practica profunda y disciplinada y exploraremos qué tan lejos podemos llegar mental y físicamente. La experiencia esta diseñada para explorar la relación con nosotros mismos, tanto en privado como apoyados en los brazos de nuestra comunidad.

La presencia y la energía que inviertas en este proceso respaldarán las ganancias inmediatas de este viaje, pero todo el material puede ser absorbido a tu propio ritmo y revisado más allá de las fechas de nuestro contenedor, una y otra vez.







# ¿QUÉ TE LLEVAS?

Los participantes tendrán a su disposición todas las herramientas y las horas de practica para crear ofrecer y compartir secuencias de yoga basadas en las necesidades de sus alumnos o audiencias especificas.

Yoga es una ciencia comprobada de sanación y transformación pero el maestro debe de guiar con criterio y sabiduria a sus alumnos.



*“Un buen maestro nunca se puede fijar en una rutina.*

*Cada momento requiere una mente sensible que está constantemente cambiando y adaptándose constantemente.*

*Un maestro nunca debe imponer a este alumno para que se ajuste a su patrón favorito.*

*En su lugar, expone la vulnerabilidad para que puedan explorar internamente.*

*Un maestro nunca es un dador de la verdad, es un indicador de la verdad que cada estudiante debe encontrar por sí mismo.”*

Bruce Lee







# ASÍ SE VIVIÓ LA 1ER GENERACIÓN







# ¿QUÉ OBTENDRÉ?



## TODOS LOS MATERIALES DEL CURSO

Recibirás los manuales de cada módulo así como artículos leídos y las baterías de pruebas que realizarás al inicio del curso así como los resultados de tus diagnósticos personalizados.



## CONOCIMIENTOS PROFUNDOS

Amplia base filosófica de yoga y una visión auténtica del componente espiritual que reside en cada uno de nosotros, las cuales se combinan para crear no solo un maestro excepcional de yoga, sino también un icono de paz y fortaleza para nuestra sociedad.



## CERTIFICADO

Certificado de completitud por haber cursado todos los módulos o certificado que avala que has cursado las horas teóricas más tus horas de práctica de enseñanza y pedagogía.



## TARIFAS PREFERENCIALES

Tendrás acceso a descuentos, tarifas preferenciales en clases, cursos y experiencias por formar parte de la familia Atma Yoga



## DISCIPLINA Y COMPROMISO

Al terminar estas 16 semanas intensivas tendrás la satisfacción de haber trascendido los límites de tu cuerpo y mente y habrás cultivado una disciplina que te acompañará por el resto de tus días.



## TÉCNICAS PARA TU VIDA

Practicamos yoga para dominar la vida cotidiana, y en los momentos más importantes y necesarios te habremos enseñado las técnicas y metodologías para liberarte del estrés físico, para regular y estabilizar tu mente y mantener a tu espíritu en paz.





# Compartir y enseñar

## Yoga es una gran experiencia,

sin embargo no es para todos, por lo cual la formación se centra en grandes esfuerzos por encontrar y cavar profundo en nuestro ser, y así encontrar nuestra verdadera identidad y ser canales de sabiduría, disciplina y felicidad.

Desde este punto, yoga se comparte 24 horas al día, la gente se empapa de nuestro ejemplo, palabras y actos, con lo cual compartimos y enseñamos yoga todo el tiempo a todos los seres con los que nos topamos.





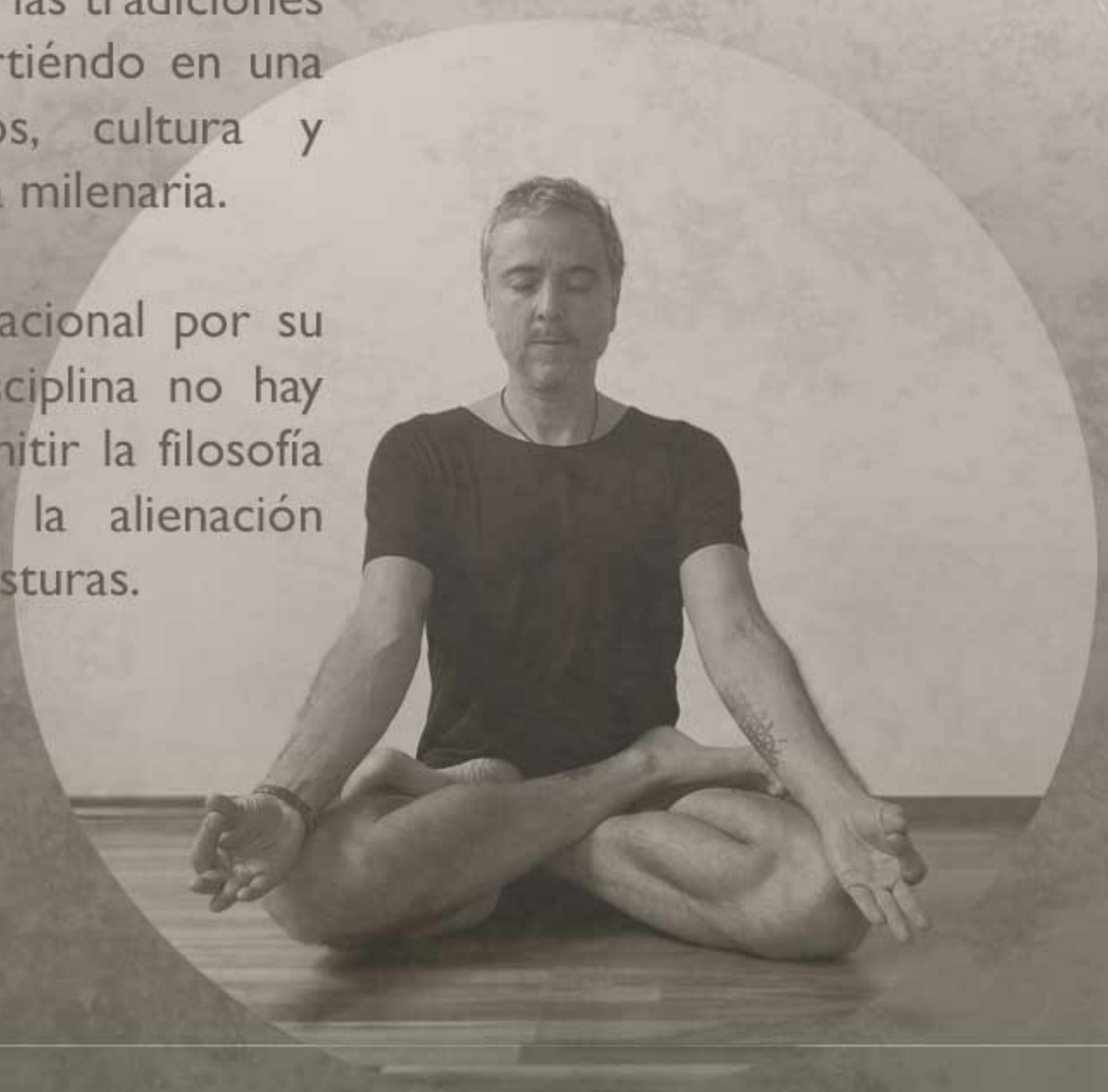
# TUS MAESTROS

## Amado Cavazos

Considerado un icono de la Yoga y del Ashtanga en México, Amado ha certificado alrededor de 800 maestros, los cuales son ahora profesores reconocidos.

Sus 12 años ininterrumpidos de visitas a la India lo catalogan como una de las personas más instruidas en las tradiciones genuinas de la Yoga, convirtiéndolo en una fuente de conocimientos, cultura y metodologías de esta tierra milenaria.

Reconocido a nivel internacional por su experiencia, práctica y disciplina no hay nadie como él para transmitir la filosofía yóguica, las sutilezas de la alienación corporal y ajustes de las posturas.



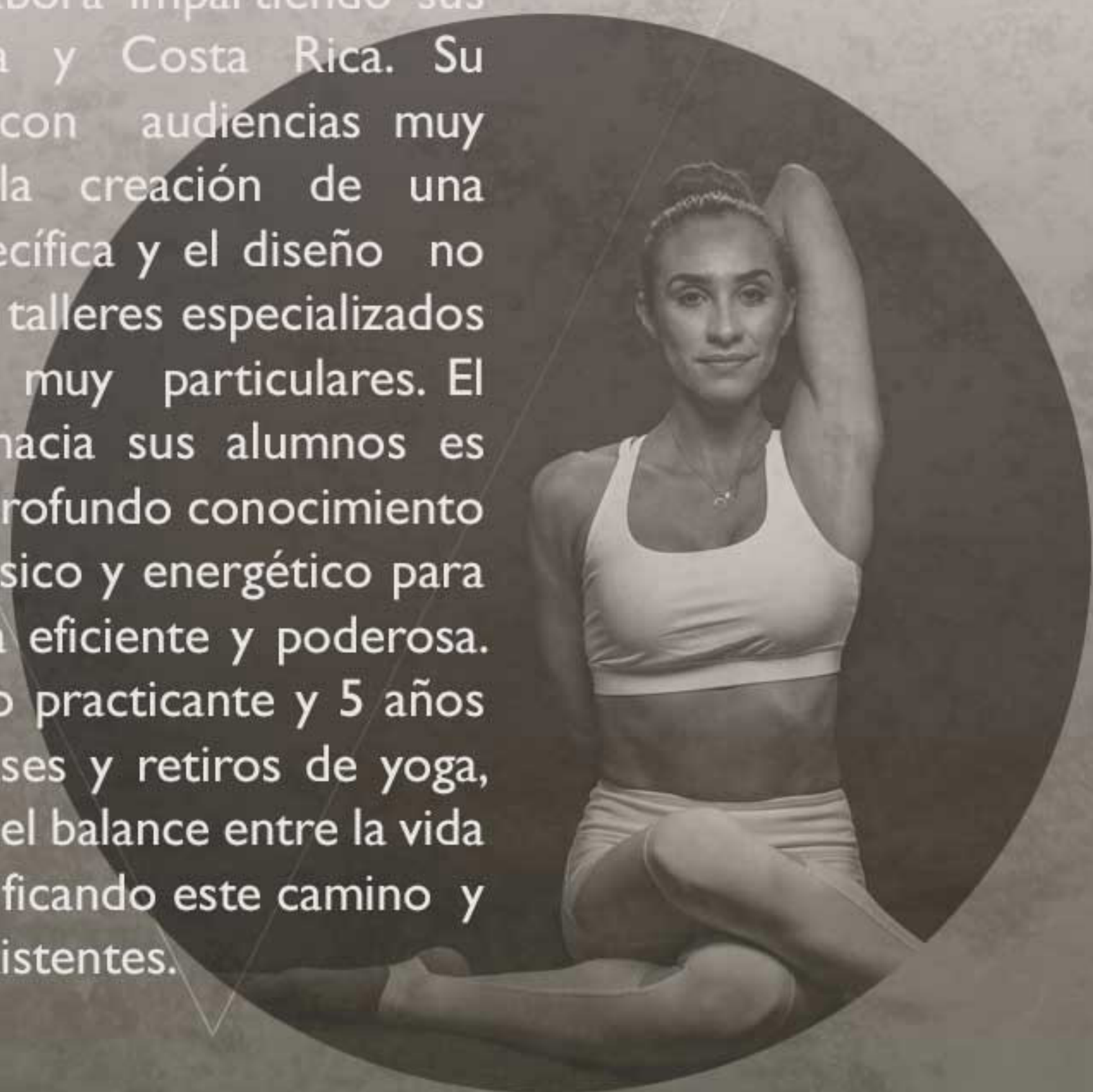




# TUS MAESTROS

## Anna Vanzani

La incesante exploración de la Yoga, ha llevado a Anna a pasar por más de 1500 hrs de entrenamiento avanzado en India, Indonesia y otros países, participando en certificaciones de 200 hrs, co-fundadora de la escuela Atma Yoga en México así como parte de los maestros de la escuela internacional de Yoga y Ayurveda Jai Wellness con quienes colabora impartiendo sus conocimientos en India y Costa Rica. Su experiencia internacional con audiencias muy variadas ha provocado la creación de una metodología didáctica específica y el diseño no solo de secuencias sino de talleres especializados para atender necesidades muy particulares. El cuidado y preocupación hacia sus alumnos es inigualable y se basa en su profundo conocimiento de la relación del cuerpo físico y energético para que la práctica de Yoga sea eficiente y poderosa. Con más de 10 años como practicante y 5 años dedicándose a impartir clases y retiros de yoga, Anna ha logrado encontrar el balance entre la vida espiritual y material desmitificando este camino y rompiendo estereotipos existentes.







# TUS MAESTROS

## Juliana Vielma

Icono de disciplina y dominio de las asanas, Juliana es sin lugar a dudas una de las practicantes más avanzadas en México, logrando perfeccionar las tres primeras series de Ashtanga en menos de 6 años.

Maestros de fama mundial como Lino Miele, Tim Miller, Baptiste Marceau y Amado Cavazos la han guiado a conocer íntimamente las sutilezas de las posturas más avanzadas y la biomecánica corporal necesaria para practicarlas de manera segura y compasiva.

Su amplia experiencia y conocimientos sobre las posturas, transiciones, inversiones y candados físicos se reflejan en el alto nivel de maestría que alcanzan sus alumnos.







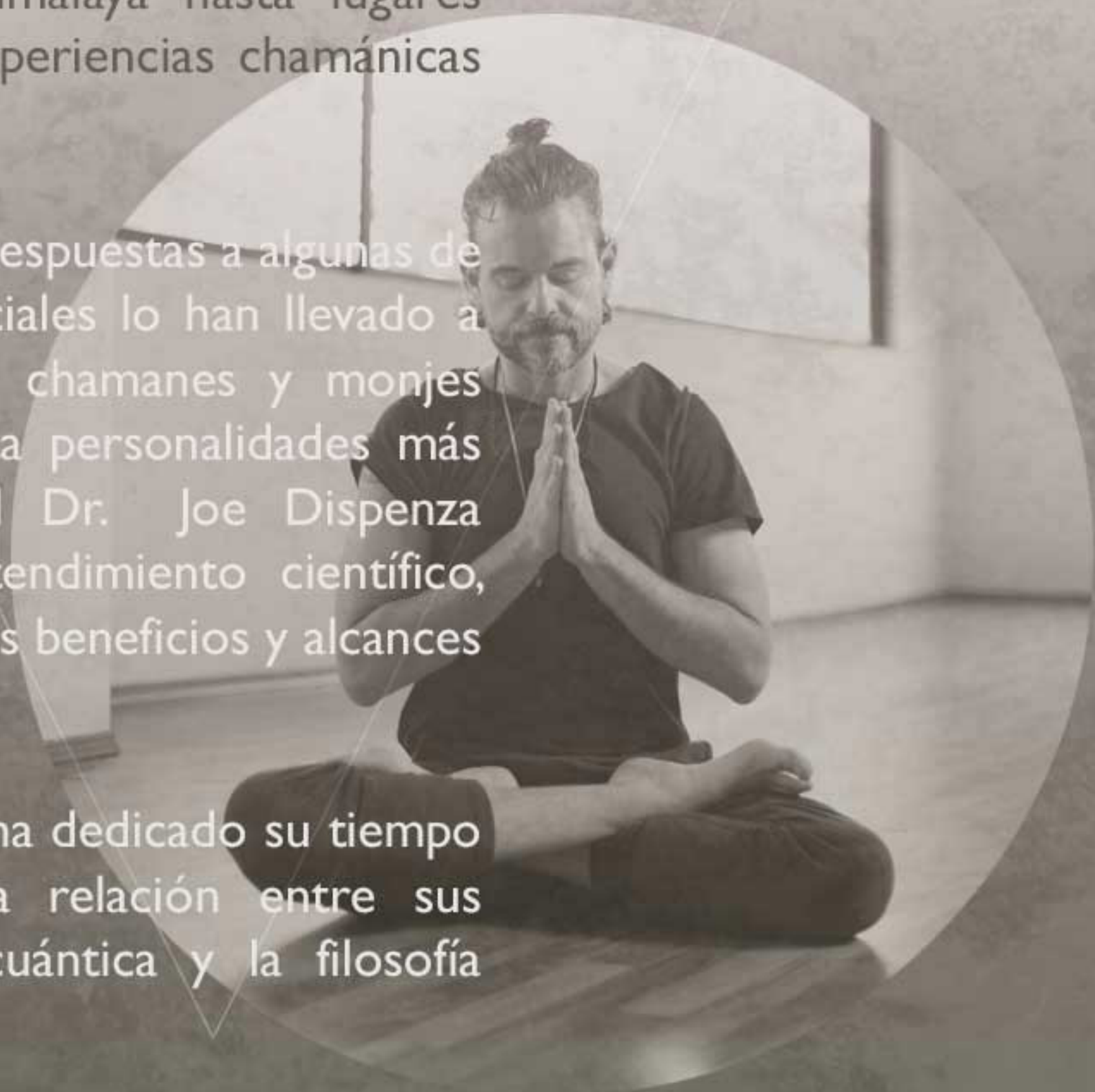
# TUS MAESTROS

## Ramón Basanta

Una fuerte motivación para ahondar en los secretos de la conciencia lo ha llevado durante los últimos 25 años de su vida a estudiar filosofía y practicar la milenaria ciencia de la meditación de manera ininterrumpida. Sus recorridos por el mundo lo han llevado a experimentar profundos momentos de meditación e introspección desde cuevas remotas en el Himalaya hasta lugares sagrados en Asia como experiencias chamánicas en América.

Su insaciable búsqueda de respuestas a algunas de las preguntas más existenciales lo han llevado a aprender de la mano de chamanes y monjes alrededor del mundo hasta personalidades más contemporáneas como el Dr. Joe Dispenza dándole un profundo entendimiento científico, metafísico y espiritual de los beneficios y alcances de la meditación.

En años recientes, Ramón ha dedicado su tiempo a estudiar y entender la relación entre sus conocimientos en física cuántica y la filosofía védica.







# TUS MAESTROS

## Alyssa Jagadambika

Su formación en el Ashram de Sivananda en Kerala, fue el inicio de su increíble camino hacia el sonido, los mantras y el yoga devocional.

La exploración sutil de la voz y las vibraciones con los planos más sutiles de nuestra existencia han sido su pasión en los últimos años.

Alyssa ha asistido a la formación de profesores en Europa, México y en los ashrams en Bahamas y Colombia donde comparte clases de armonio, Kirtans y programas enfocados en yoga y sanación.







# TUS MAESTROS

## Mariana Cisneros

Mariana comenzó a practicar yoga en el 2008 y comenzó a enseñar en el 2011. Desde pequeña practicaba diferentes disciplinas de baile clásico y contemporáneo, por lo que el yoga capturó su atención por el enfoque en un movimiento para el desarrollo y expresión personal.

Ha entrenado diferentes estilos de yoga que le han influenciado tanto en su forma de enseñar, ajustar e inspirarse al jugar con secuencias. Sus mayores influencias de estilo son Rocket, Ashtanga, Dharma y Mandala Vinyasa. Mariana ofrece clases regulares en la CDMX, entrenamientos, retiros y talleres mayormente alrededor de México. Su enfoque principal es crear conciencia a través del cuerpo físico hacia campos más sutiles, partiendo desde la disciplina y el autoconocimiento. Para después conectar con la intuición y la creatividad a través del desarrollo de la práctica constante y la conexión con uno mismo, que finalmente despierta la libertad de expresión única del individuo.







# TUS MAESTROS

## Caro Pérez

Carolina Pérez es coach ontológica (ICF), espiritual y músico profesional apasionada por el crecimiento personal y el lenguaje del universo.

Fue la primera latina en certificarse en la metodología de danza terapia Soulflow Embodiment, herramienta que incorpora en cada uno de sus talleres de amor propio, embodiment y poder personal. En los últimos años se ha dedicado a trabajar con mujeres acompañando procesos de sanación para regresar al cuerpo a través de distintas herramientas de consciencia como el coaching y el sonido como medicina, talleres de voice activation healing y kirtan.







# PARA QUIÉN ES EL LLAMADO



## PROFESOR DE YOGA

Estudiante serio y comprometido que desea comenzar a enseñar y compartir yoga



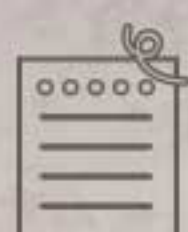
## EL EXPLORADOR

Quien está en busca de profundizar en su experiencia interna y práctica personal





# CERTIFICACIÓN



## Requisitos para obtener el certificado

- Haber completado al menos el 90% de las sesiones
- Haber aprobado el examen intermedio y final
- 10 horas comprobables de clases impartidas por ti al finalizar la certificación



## Podrás obtener 2 designaciones:

1. Certificado por haber cursado todos los módulos de entrenamiento
2. Certificado de Maestros de Yoga. Avala que todos los requisitos para dar una clase formal de Yoga han sido cubiertos

Es importante recalcar que se trata de una formación intensiva de profesores por lo tanto el nivel de disciplina física e intensidad emocional es alto; si bien, hay mucha diversión dentro y fuera del tapete, el principal enfoque es la evolución y transformación personal. Por lo cual, para los aspirantes a obtener el certificado de instructor de yoga, recomendamos al menos un año de práctica personal constante e ininterrumpida.





# INVERSIÓN



DESCUENTO PRONTO  
PAGO

**\$47,000.00**

Válido hasta el 01 de Junio  
del 2024  
Pago en efectivo  
Apartado \$10,000.00  
Pago hasta en 2  
exhibiciones

**\$51,000.00**

Pago en efectivo  
Apartado \$10,000.00  
Pago hasta en 8  
exhibiciones

PAGO CON TRANSFERENCIA  
O TARJETA

**\$57,000.00**

Pago con tarjeta de  
crédito/débito o  
transferencia  
Apartado \$10,000.00  
Pago hasta en 8  
exhibiciones

\*Precios más I.V.A. en caso de requerir factura.

## CONDICIONES COMERCIALES

El depósito de \$10,000.00 mxn es un requisito al momento de la inscripción

Solo se devolverán los importes pagados en caso de enfermedad o condición médica severa que impida al practicante tomar el curso

Esta inversión incluye 16 clases presenciales en Atma Yoga durante el periodo de duración de la certificación de maestros de yoga (1 clase semanal) sin costo adicional





# PROCESO DE APLICACIÓN

## Formulario de aplicación general

Nombre

Edad

Ciudad de nacimiento

¿Qué estudiaste y a qué te dedicas actualmente?

Años de práctica de yoga

¿Cómo descubriste yoga?

¿Qué buscas obtener de esta certificación?

¿Cuál es tu mayor reto a nivel físico?

¿Cuál es tu mayor reto o dificultad en el plano mental - emocional?

¿Qué es con lo que más batallas en el plano espiritual?

Aplica aquí





# INSCRIPCIONES **ABIERTAS**

**CUPO LIMITADO A 30 ESTUDIANTES**

Inscríbete vía



+52 55 3448 9700



atmayogastudiomx@gmail.com





ĀTMA

YOGA & ENERGY STUDIO

