



Tfno: 685 693 711 / 609 450 448  
Email: [info@inoutyoga.com](mailto:info@inoutyoga.com)  
Web: <http://www.inoutyogatravel.com/>

## Ficha viaje



### Tenerife Yoga Teacher Training. Curso intensivo de fines de semana

**Tenerife** se prepara para recibir nuestro curso intensivo de profesores de yoga de **200 horas**, certificado por la **Yoga Alliance International**. En el curso intensivo de **fines de semana de enero a mayo de 2020** podrás profundizar tus conocimientos, avanzar en tu práctica personal y aprender a dar clases de yoga de diferentes niveles y estilos, con profesionalidad y seguridad, a la vez que vives una experiencia única de crecimiento interior. El curso está dirigido a quienes deseen profundizar en el yoga y su filosofía, independientemente de su nivel de práctica.

## Resumen del viaje

# Yoga Teacher Training

**Todos los niveles**

**Certificado por Yoga Alliance International**

**8 fines de semana (200 hrs.)**

Tenerife, Islas Canarias

Enero- Mayo 2020

En colaboración con [Sabai Dee School & Studio](#)

El curso de profesor de yoga intensivo de InOut está pensado para brindarle a nuestros alumnos conocimientos profundos en la práctica milenaria del yoga. El curso de yoga tiene como objetivos expandir tus conocimientos acerca de la filosofía del yoga, perfeccionar tus asanas y aprender cómo dar clases de yoga de diferentes niveles y estilos. Si tu objetivo no es dar clase de yoga o no cuentas con ningún nivel de práctica también puedes participar ya que está destinado para todos los niveles de formación.

### **En InOut queremos que vivas el yoga a 360°:**

La escuela de yoga de InOut es mucho más que asanas. Con el inicio del curso emprendemos también un viaje hacia nuestro interior, exploramos nuestras emociones y vamos encontrándonos con nosotros mismos mediante la práctica del silencio y la meditación vipassana.

El equipo de instructores de InOut Yoga Teacher Training está guiado por [Sara Zen](#), maestra de yoga formada en India por el gurú yogui Vishnu Panigrahi. Más que una profesora de yoga, Sara será tu guía acompañante en este profundo encuentro con tu propio ser.

El curso será impartido en las instalaciones de Sabai Dee School & Studio, un espacio que cuenta con un amplia sala de prácticas y dos agradables espacios dedicados a las terapias, colmados de serenidad, armonía, luz natural y aire limpio, ubicado en Santa Cruz de Tenerife.

*"Cuando el alumno y el profesor de yoga están en sintonía...surge la magia..."*

**Aportes:** Yoga Teacher Training: 2215€ (Early Bird hasta el 31-12-2019: 1965€)

Posibilidad de Pago en plazos

PROGRAMA DETALLADO EN *ITINERARIO AMPLIADO*

## Itinerario ampliado

# Yoga Teacher Training

Todos los niveles

Certificado por Yoga Alliance International

8 fines de semana (200 hrs.)

Tenerife, Islas Canarias

Enero- Mayo 2020

En colaboración con [Sabai Dee School & Studio](#)

InOutYoga es una escuela de yoga itinerante, guiada por sus fundadores: Jose Santiago y Sara Zen. La base de la escuela está en Gran Canaria, pero hemos abierto nuestras fronteras y damos clases de yoga en otras regiones, esta vez en Tenerife en el cómodo formato de fines de semana, pensando en las personas que desean formarse sin interrumpir sus actividades rutinarias.

### PROGRAMA GENERAL

En este curso intensivo podrás aprender o profundizar en los aspectos más relevantes de la filosofía y práctica del yoga. Este completo programa abarca una formación integral que va desde la perfección de las asanas, historia del yoga y estilos, estudio de anatomía, elementos del yoga, alimentación ayurveda, entre otras.

El programa será estudiado durante los 8 fines de semana, en los que cada uno de ellos estará dedicado principalmente a uno de sus aspectos en profundidad.

- Teoría y esencia del Yoga- Historia del Hatha y Ashtanga Yoga y su práctica

Los 8 aspectos del camino yóguico:

- Yama y NiYama (la base del crecimiento personal)
- Asanas (posturas básicas y avanzadas)
- Pranayama (la respiración: aspectos anatómicos y psíquicos)
- Pratyahara (la Percepción y los primeros pasos del viaje meditativo)
- Dharana (Concentración: durante la práctica y en la vida)
- Dhyana (Meditación y todos sus métodos)
- Samadhi: y después de eso?
- Nirvana y el Gran Maestro Buddah

Historia de las religiones

Elementos del Yoga:

- Chakras, Bandhas, Dristhi, Kriyas, Mudras, Mantras
- Los otros "nombres" del yoga antiguo y moderno
- Práctica personal: porque YOGA es IN y es OUT

Agregados del mundo del Yoga:

- Ayurveda
- Nutrición y cocina vegetariana y sus alternativas nutricionales

Anatomía y agregados de anatomía energética:

- Tejido conectivo y emociones
- La columna vertebral y el sistema nervioso
- Propiocepción o cinestesia
- Coordinación y respiración

Cómo compartir el Yoga:

- El profesor, el maestro, el monitor y el gurú
- Alumnos o estudiantes

- Guiando una clase y su asistencia

## **FINES DE SEMANA: FECHAS Y TEMAS PRINCIPALES**

**Fin de semana 1.** Las bases del yoga  
17, 18 y 19 de enero 2020

**Fin de semana 2.** Complementos del yoga  
31 de enero, 1 y 2 de febrero

**Fin de semana 3.** Pranayama  
28 y 29 de febrero, 1 de marzo

**Fin de semana 4.** Bandas  
13, 14 y 15 de marzo

**Fin de semana 5.** Chakras  
27, 28 y 29 de marzo

**Fin de semana 6.** Meditación  
17, 18 y 19 de abril

**Fin de semana 7.** Vinyasa  
8,9, 10 de mayo

Fin de semana 8. Secuenciación  
29, 30, y 31 de mayo

## **HORARIOS DEL CURSO** (puede variar ligeramente)

Viernes: 4:00 - 21:00?

Sábados: 8:00- 14:00 / 15:00 - 21:00?

Domingos: 8:00- 14:00 / 16:00 - 18:00?

Las clases serán impartidas en Sabai Dee, calle San Juan Bautista, 10. Santa Cruz de Tenerife. En algunas ocasiones ofrecemos actividades extra tanto de diferentes estilos de yoga, como actividades espirituales, terapéuticas, detox y de sanación. De estas actividades se informará antes del inicio del curso y durante su realización.

*Nota:* Algunas de las actividades anteriormente nombradas como "extra" son incluidas en el precio y otras tendrán un descuento por ser alumno de nuestra escuela.

## Incluido

- Herramientas de estudio
- Clases y aulas
- Certificado Yoga Alliance International (sujeto a la aprobación del curso)

## No Incluido

- Transporte
- Otros textos
- Algunas actividades extras
- Vuelos (en caso de venir de fuera para hacer el curso con nosotros, InOutYoga puede gestionarle los vuelos con las mejores ofertas)
- Alojamiento. Te podemos gestionar el alojamiento con varias opciones. Pregunta y te informaremos de todas ellas.

## Condiciones

### CONDICIONES DE CANCELACIÓN

En caso de **cancelación anticipada** (hasta un día antes del inicio del curso) InOutYoga se quedará con el total del importe abonado hasta que el participante decida reutilizarlo para el pago total o parcial de algunos\* de los cursos o viajes organizados por InOutYoga, programados en un plazo máximo de 365 días (1 año) a partir del momento de cancelación.

En caso de **cancelación posterior** a la fecha de inicio del curso, **no habrá** ningún tipo de reembolso ni reutilización.

*Nota:* Aplica para cualquier modalidad de pago: early bird, transferencia, pago al contado, financiación o desempleados.

\* InOutYoga determinará en cuáles viajes o cursos pueden ser utilizados.

## Hoteles