



PROGRAMA FORMACIÓN DE PROFESORES ANUSARA® YOGA

2024/2025

200 HORAS CON
CERTIFICACIÓN
INTERNACIONAL DE ASHY Y
YOGA ALLIANCE

ONLINE Y/O PRENCIAL

Con Maestra Certificada
Anusara Yoga

**Carolina Ramirez
ECAT**



yogalab



La Formación de Anusara Yoga es una invitación a sumergirte en las profundidades de tu ser, un viaje a la esencia que pulsa en el corazón humano a través del estudio de la Filosofía Tántrica, la práctica de los Principios Universales de Alineamiento y el poder de la Kula, la comunidad con la que compartirás esta experiencia.

Es una gran oportunidad de ser estudiante de yoga y expandir tus conocimientos de Asana, Pranayama, Meditación y Filosofía, y está dirigida a cualquier persona que principalmente desee conocerse a sí mismo y tal vez compartir estos conocimientos tomando el asiento del maestro.



PRIMERA PARTE: 100 HORAS DE INMERSIONES

La Formación de Profesores de Anusara Yoga está avalada por Yoga Alliance y otorga una Certificación Internacional de 200HS. Además, los alumnos recibidos de la Formación son candidatos para la Licencia de Anusara Yoga Elements, pudiendo formar parte de la Escuela de Anusara Yoga (ASHY) que cuenta con maestros en todo el mundo.

Son una gran oportunidad de ser estudiante de yoga y expandir tus conocimientos de Asana, Pranayama, Meditación y Filosofía, y están dirigidas a cualquier practicante con ganas de conocerse.

Contenido a desarrollar:

- Los 5 Principios Universales de Alineamiento - sus aspectos físicos, psicológicos, emocionales y espirituales.
- Asanas - posturas desde la visión de Anusara. Acción balanceada y

- patrón óptimo.
- Introducción a la Historia del Yoga.
- Filosofía del Yoga. Principales corrientes filosóficas.
- Filosofía Tántrica no-dual, base de Anusara.
- 36 tattvas.
- Filosofía Shiva-Shakti.
- Yoga Sutras de Patanjali.
- Visión clásica - visión tántrica
- Bhagavad Gita.
- Cuerpo sutil: chakras y koshas.
- Los principios generales de la respiración.
- Pranayama y meditación .
- Anatomía, biomecánica y su vínculo con los 5 Principios de Alineamiento.
- Contemplación, reflexión y escritura.
- Mitología del yoga
- Dharma y ética: valores en acción.
- Introducción al Ayurveda






yogalab

SEGUNDA PARTE: 100 HORAS DE INMERSIONES

Está enfocada a la enseñanza de lo aprendido en las primeras 100 horas. Además de todos los contenidos ya vistos en la Inmersión, aprenderás lo que Significa tomar el lugar del Profesor.

Habilidades a desarrollar:

- Como cultivar la confianza y la inspiración en el asiento del profesor.
- El uso de la palabra: Ajustes verbales y físicos.
- Practicas de observación.
- Modificaciones y variaciones de asanas.
- Cómo prepara el espacio sagrado y mantener el espacio energéticamente y físicamente.
- Encontrar tu expresión y voz auténticas como profesor o practicante de yoga.
- Incluye temas sobre como promocionar tus clases, trabajar con lesiones, yoga restaurativo.
- Vivir el yoga, ética y principios para integrar en el mat y en la vida.
- Principios biomecánicos para alinearse con la inteligencia del cuerpo.
- La enseñanza eficaz: el uso de instrucciones precisas y claras.
- El arte de demostrar.
- Desarrollo de temas inspiradores para tus clases.
- Secuenciación para máxima eficacia y seguridad.
- Desalineamientos comunes y cómo prevenirlos.
- Como guiar técnicas básicas de pranayama y meditación.
- Requisito indispensable haber completado la primer parte de la formación: inmersiones 1, 2 y 3 o autorización de los profesores.





MALLA CURRICULAR

- Asanas.
- Biomecánica del Movimiento.
- Anatomía Básica para Profesores.
- Metodología de enseñanza.
- El Arte de secuenciar.
- Práctica.
- Filosofía del Yoga (estudio de textos . Yoga Sutras de Patanjali, Bhagavad Gita)
- Pranayama.
- Técnicas de Meditación.
- Los 5 Principios Universales de Alineamiento.
- Desarrollo de temas Inspiradores para tus Clases.
- Secuenciación para máxima eficacia y seguridad.
- Desalineamientos mas comunes y como prevenirlos.
- Acción Balanceada.
- Filosofía Tantrica no-dual, Base De Anusara Yoga.
- Filosofía Shiva- Shakti.
- Cuerpo Sutil, Chakras y Koshas.
- Observación.
- Ajustes verbales y físicos.
- Como cultivar la confianza y la inspiración en el asiento del Profesor.
- Encontrar tu expresión y voz auténticas como Profesor.
- Vivir el yoga, ética y principios para vivir en el Mat y en la Vida.
- La Enseñanza eficaz, el uso de instrucciones precisas y claras.

EJERCICIO GRUPAL (3)

- 1.- UNO ELIGE UNA POSTURA
- 2.- EL GRUPO DIBUJA
- 3.- UBICA LA POSTURA EN EL GRUPO QUE CORRESPONDA
- 4.- LOS PRINCIPIOS



**NUESTRA ESCUELA CUMPLE SU
MISIÓN Y VISIÓN AL UTILIZAR
ESTOS VALORES FUNDAMENTALES
PARA GUIAR EL TRABAJO
PERSONAL:**

- *Reconocimiento de lo sagrado en el corazón de todos los seres.
- * Colaboración
- * Espíritu de innovación
- * Unidad dentro de la diversidad
- * Excelencia definida por altos estándares, profesionalismo y un deseo de aprender.
- *Respeto mutuo y responsabilidad
- *Integridad caracterizada por justicia, honestidad y transparencia.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Anusara cuenta con dos Formaciones: una de 200 y otra de 300 horas.

La primera formación de 200 horas se divide en 2 partes de 100 horas cada una: La primera parte las llamamos inmersiones y es la introducción al método y su filosofía.

La segunda parte la llamamos Formación de profesores. Una vez completado las 200 primeras horas de formación el alumno califica para inscribirse con su título en yoga Alliance y al mismo tiempo continuar sus estudios y aplicaciones de las licencias dentro de la Escuela Anusara.

Anusara cuenta con 4 licencias: Anusara Elements, Anusara Inspirado, Anusara Certificado y Maestro E-CAT especializado.

La Formación 300 es otra programa para seguir profundizando algunos de los conocimientos vistos en la formación de 200 horas. Es una excelente manera para seguir estudiando y ampliar los conocimientos y habilidades como maestro.



REQUISITOS DURANTE EL PROFESORADO

Asistencia del 91% en Inmersiones y Teacher Training

Horas de práctica requerida al mes: 9hrs (2 veces por semana)

Completar evaluaciones, guías de trabajo y tareas requeridas.



PROCESO DE CERTIFICACIÓN

Luego de cursar la certificación de 200hrs de manera exitosa, la escuela de Anusara School of Hatha Yoga hace entrega de la certificación Internacional de Anusara Elements Teaacher.

Con la certificación puedes optar para inscribir tus 200hrs en Yoga Aliance.





DOCENTES



**Maria Carolina
Ramirez Briones**

Maestra Certificada
Avanzada Anusara
Yoga, Coach Ontológico
Integral, Directora
Yogalab Chile.



**Constanza Silva
Schacht**

Kinesiologo, Magister en
Terapia Manual
Ortopédica, Anusara
Elements Teacher.



Pamela Alejandra García

Anusara Elements Teacher
Coordinadora Formación
Anusara Yoga
Orientadora de enseñanza
media
Coach Ontológico Integral





FECHAS

2024

- 11 y 12 de Mayo
- 8 y 9 de Junio
- 10 y 11 de Agosto
- 28 y 29 de Septiembre
- 26 y 27 de Octubre
- 23 y 24 de Noviembre

2025

- 18 y 19 de Enero
- 15 y 16 de Marzo
- 26 y 27 de Abril
- 24 y 26 de Mayo
- 28 y 29 de Junio
- 26 y 27 de Julio



yogalab

VALORES

Valor del profesorado

Sin mensualidad de práctica

\$1.970.000

No incluye mensualidad de la práctica
(valor aproximado de \$44.000 al mes plan full)

Con mensualidad de práctica

\$2.248.100 (10% de descuento)

NO SE INCLUYE VALOR DE MANUALES (40USD)

Formas de Pago

El pago puede realizarse al contado o en 12 cuotas documentado, transferencia bancaria o pago via WEBPAY.

Plazos de pago

Pago via Webpay: 19 de Abril

Pago cuotas documentado: 19 de abril

Transferencia bancaria valor completo: 19 de abril



CONTACTO

INSCRIPCIONES y MÁS INFO

Contactarte con Maria Renata Casali a
cazalika@gmail.com o +56975688836







yogalab



Anusara®
School of Hatha Yoga

Atte.
Carolina Ramírez.

Maestra Certificada
Avanzada Anusara Yoga

Directora Yogalab Chile

Coach Ontológico
Integral, Aserentido