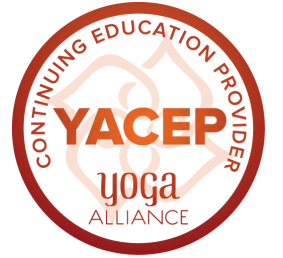




yogaia



Formación 100h YACEP

# MASTER SADHANA

## SADHANA

PRANAYAMA  
BANDHA  
MUDRA  
MEDITACIÓN

## FILOSOFÍA

TANTRA  
SHIVAISMO  
UPANISHAD  
VEDANTA ADVAITA

## CRECIMIENTO

ACOMPañAMIENTO  
INDIVIDUAL  
Y GRUPAL



[yogaia.es/sadhana](http://yogaia.es/sadhana)



# CHANTAL WEIDNER

---

Llevo enseñando y practicando Yoga desde hace casi 20 años, En 2013 creé la Escuela Yogaia y desde entonces dirijo sus formaciones.

En este curso quiero compartir contigo mi experiencia de Sadhana, sobre todo enfocando en aquellos elementos que nos solemos perder, debido a la gran atención que se lleva la práctica de asanas. Seguiré el linaje de las enseñanzas de Krishnamacharya que me llegan a través de Gregor Maehle.

Soy Terapeuta Gestalt y estudiante del último curso del grado de Psicología, e integro estas herramientas en mi trabajo. En mi propia Sadhana me he dado cuenta del gran impacto a nivel emocional y mental del Yoga, por lo que siento que un acompañamiento a ese proceso es fundamental.





# MARTA ESPEITA

---

Con más de 20 años de experiencia en Yoga/Meditación, ofrece un enfoque inclusivo e integral, combinando tradiciones históricas y contemporáneas.

Co-dirigió “Aushadhi Enseñanza Integral de Yoga” durante 10 años. Imparte talleres, cursos y retiros, colaborando con entidades públicas y privadas. Sus áreas de enseñanza incluyen Hatha Yoga, Técnicas de Relajación y Meditación, Antar Mouna, Yoga Nidra, y Filosofía del Yoga, Tantra y Vedanta. Formadora de profesores en varias instituciones, incluyendo la Universidad Politécnica de Madrid. Estudió Bellas Artes en la UCM y actualmente es doctoranda en el Doctorado de Ciencias de las Religiones, investigando sobre Yoga, Estética y Tantra no dual.





# SADHANA

---

SÁBADOS 09:00-14:00

Dedicaremos las mañanas a profundizar en la práctica. Después tendremos un espacio para abordar la teoría necesaria que fundamenta la misma. Seguiremos las enseñanzas de Gregor Maehle en la tradición de Krishnamacharya.

La práctica de asanas será autoguiada y en silencio. Las demás técnicas serán guiadas, adaptadas al nivel de cada persona.

Profundizaremos a lo largo del curso en:

KRIYA  
BANDHA  
MUDRA  
PRANAYAMA  
MEDITACIÓN





# FILOSOFÍA

---

DOMINGOS 9:00-14:00 ONLINE

Queremos ofrecer un programa de filosofía para los apasionados de filosofía que desean profundizar en temáticas más allá de las que se pueden abordar en la formación básica.

Con Marta viajarás por las siguientes temáticas:

LA SABIDURÍA DE LAS UPANISHADS Y EL YOGA  
OM: HISTORIA, TEXTOS Y PRÁCTICA  
LOS YOGAS ÉPICOS  
VEDANTA ADVAITA E INDAGACIÓN EN EL SER  
MITO Y SÍMBOLO EN YOGA:  
DIOSES, YANTRAS Y MANDALAS  
TANTRA Y SAIVISMO NO DUAL  
ESTÉTICA Y NO DUALISMO  
EN EL TANTRA MONISTA  
RAJA YOGA Y HATHA YOGA





# CRECIMIENTO

---

## GRUPO DE SUPERVISIÓN

Un círculo de intercambio de experiencias, donde podrás exponer tus dudas sobre tu práctica, tus alumnos o vivencias personales. Se trata de un espacio de APOYO para profesores y practicantes de Yoga.

## SESIÓN INDIVIDUAL

Un espacio personal para el seguimiento de tu crecimiento personal, donde podrás ser escuchada y con las herramientas de la terapia Gestalt y el Yoga darte cuenta de lo que es importante.

Se trata de acompañar los procesos que pueden abrirse cuando comiences a profundizar en tu Sadhana.





## PARA QUIÉN

---

- ¿Eres profe de Yoga y necesitas seguir nutriéndote?
- ¿Quieres aprender cosas nuevas más allá de lo que se repite en las formaciones básicas?
- ¿Practicas Yoga hace tiempo y te gustaría compartir experiencias en un grupo de semejantes?
- ¿Te formaste hace tiempo, y quieres volver a conectarte con este mundo que te aportó mucho en su momento?

Si te interesa profundizar en los aspectos sutiles del Yoga, más allá de Asana, este puede ser un curso interesante para ti.







# FECHAS Y HORARIOS

---

1 Fin de semana mensual.

- Sábados 09:00-17:00
- Domingos 09:00-14:00

1 sesión individual mensual

2025

13-14 Septiembre

18-19 Octubre

15-16 Noviembre

13-14 Diciembre

2026

31 Enero-1 Febrero

21-22 Febrero

21-22 Marzo

25-26 Abril

23-24 Mayo







# INFORMACIÓN

---

## DÓNDE

Escuela YOGAIA, Carretera del Cardón 100, Las Palmas. Domingos Filosofía online

## CERTIFICACIÓN

Obtendrás un **certificado de Asistencia** emitido por la Escuela Yogaia y la Asociación Española de Hatha Yoga. Se trata de una certificación de profundización de conocimientos. Avalado por el programa YACEP de la Yoga Alliance.

## CUOTA MENSUAL

- Todo: 235€.
- Solo fines de semana 185€.
- Solo domingos online 85€.

## INSCRIPCIÓN Y PAGO

En la web [Yogaia.es/inscripción](http://Yogaia.es/inscripción), rellenando el formulario y pagando el importe correspondiente.

## CONTACTO

609 303 603

[escuelayogaia@gmail.com](mailto:escuelayogaia@gmail.com)