



SADHANA

MASTER PROFUNDIZACIÓN

100H YACEP



SADHANA TEORÍA Y PRÁCTICA
ASPECTOS PSICO-EMOCIONALES
FILOSOFÍA AVANZADA

SEPTIEMBRE 2025 - JUNIO 2026

YOGAIA.ES



FECHAS Y HORARIOS

INCLUYE

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



SADHANA: TEORÍA Y PRÁCTICA

SÁBADOS 09:00-14:00

KRIYA

Nauli, Jala Neti y Kapalabhati

ASANA

Harás una práctica autoguiada, durante la que habrá asistencia por mi parte si lo deseas. Este curso NO enfoca en la alineación de asanas, damos por sentado que tienes estos conocimientos.

PRANAYAMA

Sistema de Nadi Shodhana multinivel

BANDHA

Aplicación de Bandhas en Pranayama y meditación

MUDRA

Introducción a mudras

MEDITACIÓN

Teoría y práctica de técnica de elevación de kundalini.



FILOSOFÍA

DOMINGOS 09:00-14:00 ONLINE

UPANISHADS

MANDUKIA UPANISHAD: EL SIGNIFICADO DE OM.

TANTRA

FILOSOFÍA TÁNTRICA NO DUAL

VIGYAN BHAIRAVA TANTRA

SHIVA SUTRAS

VEDANTA ADVAITA



PSICOLOGÍA

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.



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.



PROFESORES

CHANTAL WEIDNER



He crecido en el mundo del Yoga y la espiritualidad, ya que mis padres también han sido profesores de Yoga. Pero me llevó muchos años darme cuenta de que ese era también mi camino personal.

Llevo enseñando y practicando Yoga desde hace casi 20 años, He encontrado mi propia manera de entender e integrar este conocimiento en una práctica de Hatha Yoga integradora. Gregor Maehle es una gran inspiración para mí hoy en día.

En 2013 creé la Escuela de Formación de Profesores Yogaia y desde entonces dirijo sus formaciones de profesores.

Soy estudiante de psicología y terapeuta Gestalt, e integro estas herramientas en mis clases y trabajos en grupo.



MARTA ESPEITA



Marta reúne elementos derivados de 20 años de experiencia como practicante, estudiante y formadora en Yoga/Meditación. Su enfoque es integral, inclusivo y no dogmático. Vincula las tradiciones contemplativas históricas con enfoques contemporáneos.

Ha sido codirectora de "Aushadhi Integral Yoga Teaching" durante 11 años.

Como Formadora de Profesores imparte "Principios éticos, filosóficos y místicos fundamentales del Yoga" en el Curso de Cualificación Profesional de Instructores de Yoga de la Universidad de Madrid.

Marta es estudiante de Doctorado en el Programa de Doctorado en Ciencias Religiosas de la Universidad Complutense de Madrid, donde investiga Yoga, Tantra, Vedanta, Budismo y sus relaciones con el Arte, la Mitología y la Iconografía.



DATOS GENERALES

DÓNDE

- Sábados grupales y sesiones individuales presencial en la escuela YOGAIA, Carretera del Cardón 100, Las Palmas
- Domingos Filosofía online

PARA QUIÉN

Se trata de una formación dirigida a personas que desean profundizar en sus conocimientos de Yoga. Está abierta a practicantes con experiencia, alumnos de la formación o Profesores de Yoga.

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

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, rellenando el formulario y pagando el importe correspondiente.

CONTACTO



609 303 603

escuelayogaia@gmail.com