AyurYoga 300 h

Yoga, Ayurveda y Autocuidado para una práctica adaptada

Formación de 300 h para una enseñanza personalizada de Yoga y autocuidado para cada constitución y momento vital integrando cuerpo, energía y sistema nervioso en armonía con la Naturaleza

AyurYoga®

Formación perteneciente al Sistema Holistic EcoYoga

AyurYoga HEY

CONVOCATORIA 2026 - 27

MODALIDAD

Online a tu ritmo + Acompañamiento en Vivo

El contenido estructural se trabaja a tu ritmo mediante clases grabadas, prácticas guiadas y ejercicios que te invitan a adaptar el contenido a tu circunstancia personal y profesional.

Los encuentros en vivo son espacios de profundización, supervisión y experiencia compartida donde el aprendizaje se encarna y se transforma

ONLINE A TU RITMO

Aprendes y experimentas individualmente

AyurYoga HEY

En casa, integrarás conocimiento, desarrollarás disciplina y maduración de los conceptos a través de:

- **Visualización, indagación y comprensión del contenido teórico pre-grabado**. Fundamentos, Explicaciones anatómicas, energéticas y psicológicas, Conceptos y aplicabilidad, etc.
- **Sesiones Prácticas**. Demostraciones y sesiones completas de práctica de Asanas, Pranayama, Relajación, Nidra, etc.
- **Autoreflexión**. Elaboración de informes que te invitan a adaptar el contenido a tus propias circunstancias personales y profesionales permitiéndote descubrir patrones mentales, gestión emocional, variabilidad estacional, etc.
- **Evaluación tipo test**. De cada asignatura teórica
- **Proyecto final**. Síntesis personal y aplicación práctica de lo aprendido.

** Acceso al Campus Online 7 días antes del inicio del Curso donde podrás acceder de manera ilimitada al contenido pre-grabado que ser irá ampliando durante el 2026 - 2027.*

ONLINE EN VIVO

Integras y regulas colectivamente

14 conexiones en Vivo de 2 horas mediante **Google Meet**

- **Orientación pedagógica**. Marco estructural del contenido, objetivos a cubrir por asignatura, consejos de estudio y aplicabilidad, etc.
- **Integración real**. Resolución de dudas, revisar errores de interpretación, aterrizar conceptos en casos reales, etc.
- **Supervisión**. Correcciones y ajustes prácticos, refinamiento técnico, orientación personalizada.
- **Espacio de verbalización.** Compartir experiencias internas, aclarar bloqueos, procesar cambios y transformaciones, etc.
- **Experiencia compartida y Comunidad**. Prácticas que aporten sentido, contención emocional, sostén de grupo, proceso compartido, motivación, etc.

AyurYoga HEY

ESTRUCTURA DE LAS SESIONES EN VIVO:

- ✓ Resolución de dudas
- ✓ Práctica y/o Supervisión
- ✓ Reflexión y aplicaciones
- ✓ Compartir y Sostén grupal
- ✓ Objetivos próximos
- ✓ Cierre

Fechas

HORARIO: 16:00 - 18:00 (España Peninsular, GMT+1 / GMT+2 según corresponda)

** La última sesión tendrá una duración mayor o menor dependiendo del número de personas que asistan en vivo*

Distribución sesiones en vivo 2026 - 2027		
BLOQUE 1	BLOQUE 2	BLOQUE 3
20 Octubre	**12** Enero	**6** Abril
10 Noviembre	**9** Febrero	**20** Abril
24 Noviembre	**2** Marzo	**4** Mayo
15 Diciembre	**16** Marzo	**18** Mayo
PROYECTO FINAL		
29 Junio	**14** Septiembre	

SISTEMA DE EVALUACIÓN

Para obtener el Diploma, se debe completar los siguientes requisitos:

- **Evaluación tipo test**: Cada asignatura incluye un test de evaluación que debe superarse con un mínimo del 80% de aciertos y 5 intentos. La realización de los test es completamente flexible: cada participante elige cuándo hacerlos, en función de su propio ritmo de estudio y preparación.
- **Autoreflexión**: En las sesiones en vivo se propondrán Autoreflexiones sobre el contenido para vivenciarlo, procesarlo y "hacerlo nuestro".
- **Proyecto final**: El cierre del curso se realizará con la presentación de un proyecto final que sea integrador, personal y aplicado. El objetivo de este proyecto es diseñar un plan de práctica enfocado en uno mismo, en otra persona (con consentimiento) o un pequeño grupo objetivo en el que se aplique la adaptación de la constitución y el momento vital, se integre la regulación mental y nerviosa y se aplique anatomía energética como vía para la transformación. El formato ha de ser en PDF (no más de 15 páginas) con un esquema claro y estructurado y con referencias a aquellas fotos o esquemas que no sean propios.

AyurYoga HEY

ESTRUCTURA:

✧ ANÁLISIS CONSTITUCIONAL Y MOMENTO VITAL. Prakritu, Vikruti, Estación, Gunas y Otros datos de interés

✧ PRÁCTICA CORPORAL. Secuencia de Asanas y Pranayamas adaptada por Dosha o Elemento y Ajustes estacionales

✧ REGULACIÓN MENTAL Y NERVIOSA. Práctica de relajación, meditación y/o Nidra según el patrón mental predominante

✧ INTEGRACIÓN ANATÓMICA Y ENERGÉTICA. Aplicación de vayus, arquetipos mentales de los Chakras y gestión energética en Marmas

✧ AUTOCUIDADO PRÁCTICO. Consejos básicos sobre la rutina de vida, cosmética y alimentación a resaltar según lo prioritario que necesite la persona o grupo

✧ REFLEXIÓN PERSONAL. Observación del proceso interno de aprendizaje en el que destacar qué has aprendido sobre ti mismo/a, en qué ha cambiado tu práctica, que resistencias y bloqueos aparecieron y cómo ha evolucionado tu comprensión del Yoga y el Ayurveda

CONDICIONES y ASISTENCIA

* La asistencia a las sesiones en vivo es **opcional** pero muy aconsejable.

* Las personas inscritas en esta convocatoria tendrán la posibilidad de ver las s **grabaciones** en el grupo de estudio privado que será cerrado tras la última emisión en Vivo.

* La última sesión es la **presentación de Proyecto.** En caso de no poder asistir el alumnado tendrá tres opciones:

- Unirse a **otra sesión** de evaluación grupal en otra convocatoria correspondiente al mismo curso en años próximos sin coste extra

- Entregar la presentación del Proyecto a través de un **PDF + Vídeo**

- Solicitar una sesión 1:1 con la formadora en una fecha acordada por ambas partes por **45 € adicionales**

* El **acceso al contenido** en el Campus Online **no tiene límite de tiempo** y el alumnado podrá seguir accediendo a los materiales en PDF y las lecciones teórico-prácticas incluso después de haber finalizado el curso así como realizar los test de evaluación tras la fecha de cierre de las sesiones en vivo si les quedaron pendientes.

AyurYoga HEY

RESOLUCIÓN DE DUDAS

• **Ilimitadas**. Puedes plantear todas las dudas que necesites durante tu período formativo y también una vez finalizado el curso, especialmente si estás aplicando los contenidos en clases, talleres o proyectos personales. El acompañamiento continúa más allá del estudio teórico.

• **Canales disponibles para tutorías**. Las vías a través de las cuales puedes plantear tus dudas y preguntas son las siguientes:

- *Sesiones en Vivo (Acompañamiento en directo)*. Durante estas sesiones en línea se reserva un espacio para formular preguntas y compartir inquietudes. Es una excelente oportunidad para expresarte en tiempo real y recibir orientación directa.

- *Grupo privado*. Este espacio funciona como un lugar de reunión virtual, similar a Grupo de Facebook, pero integrado dentro de nuestro Campus Virtual. Puedes escribir tus dudas y comentarios, que serán visibles para el equipo docente y para otros participantes.

NOTA: Este grupo permanecerá activo hasta el día de la última sesión en vivo de la convocatoria en activo

- *Foro de soporte del curso*. Dentro del Campus Online encontrarás un Foro en el que publicar tus preguntas organizadas por asignatura o bloque de contenidos. Este foro está siempre disponible y permite hacer un seguimiento ordenado de las respuestas y aportaciones.

- *Email*. Si prefieres una vía más privada, puedes enviar tus consultas por email a la escuela formadora: info@holisticecoyoga.com

AyurYoga HEY

DIPLOMA

- **Escuela Certificadora.** El diploma está avalado por la Escuela Holistic EcoYoga, escuela especializada en la formación profesional desde el año 2013, con amplia trayectoria en la enseñanza de Yoga y bienestar integral.
- **Sistema Holistic EcoYoga - HEY.** Esta formación pertenece al grupo de formaciones inéditas y originales de Holistic EcoYoga. Al finalizar podrás abrir una ficha en el directorio de profesores sin coste extra.
- **Reconocimiento internacional - Yoga Alliance.** La escuela esta registrada como RYS500 (*registered Yoga School 500 h*) en Yoga Alliance y cuenta con formadores acreditados como E-RYT500 y YACEP, lo que otorga reconocimiento internacional a tu formación.

Al finalizar este curso de 300 h podrás:

- Sumar estas horas para obtener la **certificación RYT500**, siempre que ya seas **RYT200** o estés completando una formación de 200 hrs que te permita inscribirte como tal.

- **Registrarte directamente como RYT200** en Yoga Alliance, si aún no eres profesor/a inscrito/a.

- **Utilizar estas 300 hrs como formación continua (YACEP)** si ya estás registrado/a en Yoga Alliance y necesitas actualizar tu formación.

- **Reconocimiento en España - Certificación de profesionalidad.** El diploma expedido incluye acreditación de 300 hrs, lo que te permite usarlo como parte de los requisitos en convocatorias de Certificación de Profesionalidad en Yoga según la normativa vigente.

AyurYoga HEY

Contacto

HOLISTIC ECOYOGA: www.holisticecoyoga.com

ORGANIZA: www.holisticanature.com

Redes sociales: @holisticanature

Whatsapp: +34 636 78 11 67

Email: info@holisticanature.com

AyurYoga HEY