



## **Materias 200 Hours Register Yoga Teacher Training**

Entender el Yoga y Técnicas de estudio

[si] Fecha: [\_\_\_\_\_] [no]

Calentamientos y Saludos al Sol [si] Fecha:

[\_\_\_\_\_] [no]

## Saludo a la Luna

[si] Fecha: [\_\_\_\_\_] [no]

## Posturas de Pie

[si] Fecha: [\_\_\_\_\_] [no]

## Posturas de Balance

[si] Fecha: [\_\_\_\_\_] [no]

## Posturas Sentadas

[si] Fecha: [\_\_\_\_\_] [no]

## Posturas de Inversión

[si] Fecha: [\_\_\_\_\_] [no]

## Posturas Acostadas

[si] Fecha: [\_\_\_\_\_] [no]

Fisiología de la respiración

[si] Fecha: [\_\_\_\_\_] [no]

Pranayamas

[si] Fecha: [\_\_\_\_\_] [no]

Meditación

[si] Fecha: [\_\_\_\_\_] [no]

Relajación y Savasana

[si] Fecha: [\_\_\_\_\_] [no]

Anatomía del Yoga

[si] Fecha: [\_\_\_\_\_] [no]

Y Arte de Secuenciar

[si] Fecha: [\_\_\_\_\_] [no]

## Asanas Avanzadas

[si] Fecha: [\_\_\_\_\_] [no]

## Mudras

[si] Fecha: [\_\_\_\_\_] [no]

## Yoga en Pareja y Ajustes

[si] Fecha: [\_\_\_\_\_] [no]

## Yoga en Silla

[si] Fecha: [\_\_\_\_\_] [no]

## Introducción a Sanskrito

[si] Fecha: [\_\_\_\_\_] [no]

## Yoga Sutras

[si] Fecha: [\_\_\_\_\_] [no]

Viaje de Transformación al Interior (yoga auto Terapia)

[si] Fecha: [\_\_\_\_\_] [no]

Manteniendo Seguras a las Embarazadas

[si] Fecha: [\_\_\_\_\_] [no]

Créditos de Clase especial: Opciones:

Introducción al Yin Yoga Asthanga 1era Serie Yyengar

Yoga

[si] Fecha y Cual materia: [\_\_\_\_\_] [no]

El negocio del Yoga

[si] Fecha: [\_\_\_\_\_] [no]

Yoga Para Niños

[si] Fecha: [\_\_\_\_\_] [no]

Si ha tomado alguna otra clase extra en este training y que no esté en esta lista por favor mencionarla y colocar fecha y nombre.

Completar:

Test Práctico y Escrito Bitácoras

Hoja de Registro

Hoja de Ética Profesional

Libro de colores de Anatomía o Proyecto similar o Trabajo

Final. Pago derecho de examen/ graduación

Deberes asignados

Materiales Adicionales Libros de Lectura recomendada

Experto en 1 Libro

Hojas de Ingreso y Release forms.