



## **Materias 500 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]

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]

Yoga 3era edad y Corporativa

[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]

## Introducción al Yin Yoga

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

Asthanga 1era Serie

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

Introducción a Yyengar Yoga [si] Fecha:

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

El negocio del Yoga

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

Yoga Para Niños

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

Intro a bhandas y Kriyas

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

Chopra Meditación del Sonido Primordial

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

Ayurveda, La Salud Perfecta, Chopra

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

Secuenciando distintos estilos

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

Intro Chopra Yoga 7 leyes del Yoga

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

Yoga Nidra

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

Anatomía de las Asanas

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

## Uso de los Props/ Iyengar Yoga

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

## Yoga Restauradora

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

## Yoga Terapia

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

## Yoga para asuntos especiales de Salud

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

## Yoga Filosofía e Historia

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



Mindfulness

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

Introducción a los Chakras

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

Introducción a Mantras

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

Introducción a Acro Yoga (Yoga Contacto)

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

Anusara Yoga

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

The A to Z para crear Abundancia

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

Yoga Workshops y Retiros

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

Plan de negocios & Marketing

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

Intro Yoga Prenatal

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

Ayurveda Diagnosticos

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

## Ayurveda Doshas

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

## Ayurveda Dosha Recetas

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

## Intro Ayurveda Terapias

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

## Re-conexión con la Energía Vital

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

## Valores y Nicho

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

Introducción a Yoga para bebés y Yoga Post Parto

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

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

fecha y nombre para extra crédito.

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

Video Final

1 Paper de 2 hojas de Sutras en la vida del estudiante.

Materiales Adicionales:

Libros de Lectura recomendada Experto en 1 Libro.

Hojas de Ingreso y Release forms.