



IMAGINE
YOGA ACADEMY

FORMACIÓN DE 200H DE
KUNDALINI YOGA
· ONLINE ·





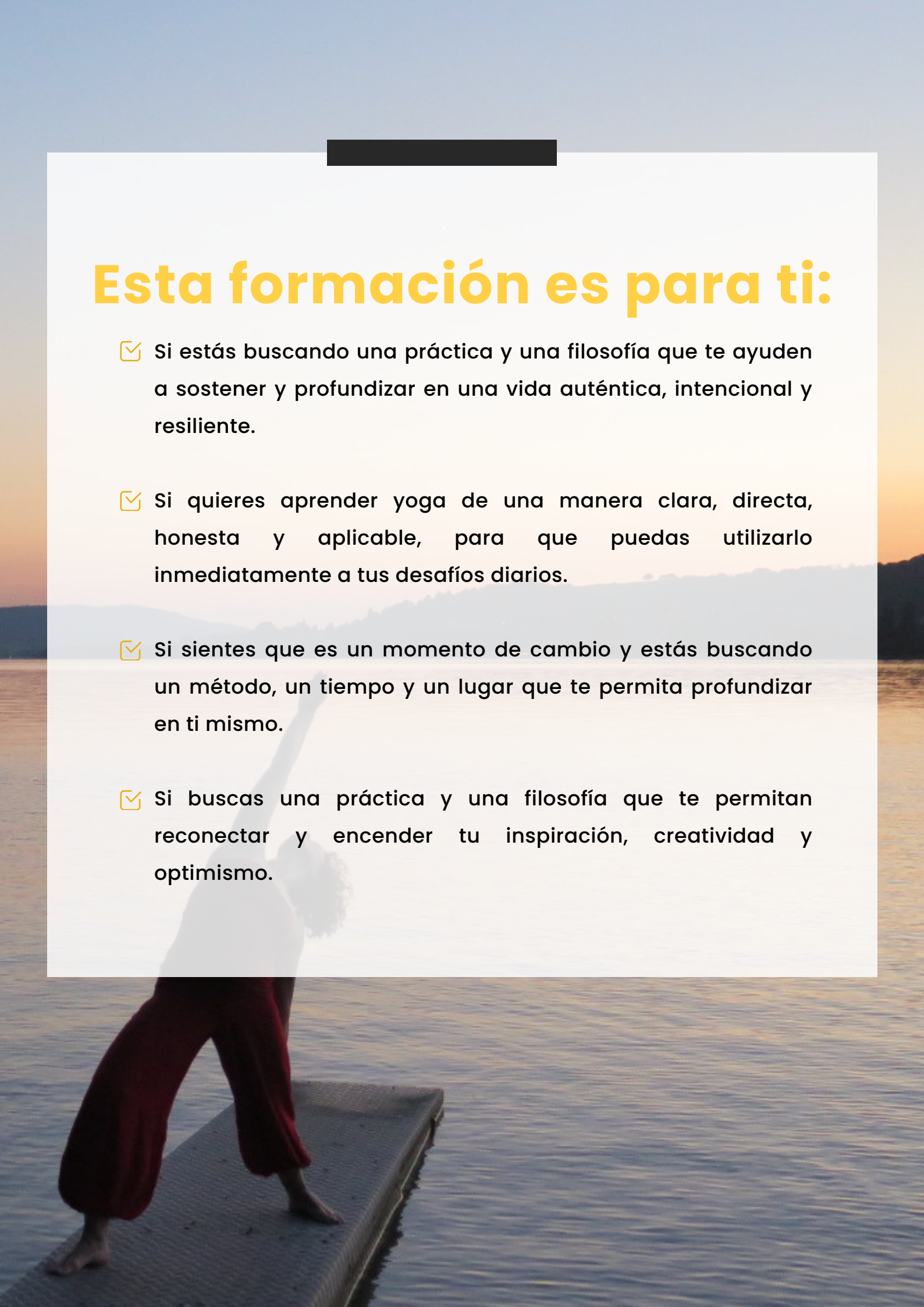
+13 años formando profesores libres de dogma y con un estilo abierto

Después de muchos años de práctica, y con 13 años de experiencia formando a cientos de estudiantes en Suiza, España e India, sabemos de primera mano que el yoga es la herramienta perfecta para alcanzar nuestro máximo potencial. Lo vemos cada año en el proceso por el que pasan los estudiantes durante la formación, donde ganan confianza, foco y aprenden a aplicar hábilmente la sabiduría del yoga para transformarse de la mejor manera posible.

Esta formación trata sobre cómo aplicar la filosofía y la técnica del yoga a la vida para que puedas vivir una vida más auténtica, intencional y resiliente, y luego puedas compartirla con los demás.

Si eres un practicante avanzado que busca profundizar tus conocimientos del yoga y desarrollar habilidades de enseñanza, si eres nuevo en el yoga con ganas de profundizar, o si solo quieres conocerte mejor a ti mismo, en Imagine te animamos a atreverte. Atreverte a trabajar en el reto más importante de todos: ser tu mismo y ser todo lo que puedes ser.

¡Bienvenido a nuestra comunidad, será un viaje increíble!

A person with curly hair, wearing a long red dress, is performing a yoga pose on a concrete pier. They are in a standing split pose (Urdhva Dhanurasana), with one leg bent and the other extended back, and their arms are raised. The pier is over a body of water, and the background shows a sunset or sunrise with a hazy sky and distant hills.

Esta formación es para ti:

- ✓ Si estás buscando una práctica y una filosofía que te ayuden a sostener y profundizar en una vida auténtica, intencional y resiliente.
- ✓ Si quieres aprender yoga de una manera clara, directa, honesta y aplicable, para que puedas utilizarlo inmediatamente a tus desafíos diarios.
- ✓ Si sientes que es un momento de cambio y estás buscando un método, un tiempo y un lugar que te permita profundizar en ti mismo.
- ✓ Si buscas una práctica y una filosofía que te permitan reconectar y encender tu inspiración, creatividad y optimismo.



¿Qué es el Kundalini Yoga?

Kundalini Yoga es una estimulante combinación de prácticas energéticas y físicas que incorporan movimiento, técnicas de respiración dinámica, meditación y el canto de mantras para desarrollar la vitalidad física y desarrollar la conciencia.

También conocido como el yoga de la transformación debido a los poderosos procesos internos que ocurren como resultado de la práctica de estas técnicas.



Formación de Kundalini Yoga

Programa de 200h

**Transforma tu vida y tu práctica con el
Formación de Kundalini Yoga de Imagine Yoga Academy.**

El programa de 200 horas de Imagine trabaja a fondo en los fundamentos del yoga para que puedas profundizar en lo que es importante y relevante para avanzar en tu propio camino, además de poder compartirlo con los demás. Servirá igualmente a aquellos que están comenzando su camino yóguico y a aquellos que tienen años de práctica.

El enfoque estructurado y progresivo del aprendizaje equilibra la exploración de la filosofía y la práctica, guiándote hacia una comprensión más profunda del Kundalini Yoga.

Para recibir tu certificación de Instructor de Kundalini Yoga (200 horas) de Yoga Alliance, debes completar todas las clases, tutorías personales, tareas y proyecto final.

Aprovecha esta oportunidad para profundizar en tu práctica y liberar todo tu potencial.



La formación de Imagine Academy ofrece las enseñanzas y técnicas de Kundalini Yoga sin dogma, con un enfoque abierto y con énfasis en alineación, proporcionando al estudiante las habilidades necesarias para practicar y enseñar con compasión e integridad.

Lograr un proceso de investigación interna constante, disciplinado y honesto de es el objetivo principal de todos nuestros programas.



Metodología

Nuestro Programa Online de 200 horas ofrece una experiencia de aprendizaje holística y completa que acompaña a nuestros estudiantes en un viaje personal profundamente transformador y los prepara como instructores de Kundalini Yoga.

Curriculum Online

Nuestro curriculum online ofrece acceso de por vida a las clases y una experiencia de aprendizaje progresiva, organizada y con un acompañamiento y seguimiento cercano.

El curriculum incluye práctica, teoría y filosofía que te permitirán profundizar en tu estudio e indagación, ya que puedes detenerte, rebobinar, pensar, integrar e investigar los temas que se están discutiendo.

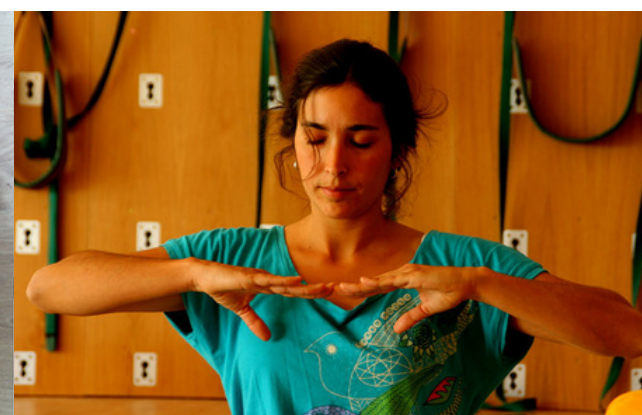
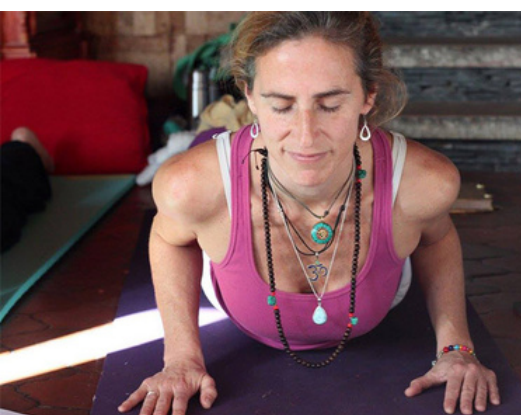
Tendrás acceso las clases a través de la plataforma online de Imagine.

Guía y Tutorías Individuales

¡Una experiencia de aprendizaje muy cercana!

Tendrás **6 sesiones individuales de 60 minutos** cada una con Lead Trainers de la escuela (una por módulo).

Estas tutorías personales hacen que este Programa sea único y con una dedicación absoluta a tu experiencia educativa.





He tenido la suerte de estudiar con Imagine durante los últimos 3 años. La experiencia me ha enriquecido tanto que no tenía idea de cuán fuerte sería el impacto. Estaba buscando un lugar para sentir comunidad y esto es exactamente lo que esta escuela me ha dado. La profesionalidad de los profesores es insuperable. Siempre estuvieron allí para mí y para los otros estudiantes cada vez que necesitábamos algo. Nos animaron sin juzgar y solo mostraron amor y bondad cada vez que surgía un desafío. Recientemente, el curso hizo el paso a online y realmente disfruté tener la conexión con los hermosos profes en la comodidad de mi propia casa. La flexibilidad de estudiar en casa es increíble y, a menudo, elimina el estrés de ir al estudio. La formación me ha ayudado inmensamente en mi vida personal. Ahora veo el estrés como manejable y algo que no debo temer. Espero pasar tiempo con cualquiera de los profesores talentosos y afectuosos de Imagine, ya que me han brindado mucho en los últimos años. Mucho amor y suerte siempre.

NESSA, IRLANDA



¿Qué nos hace únicos?

En Imagine Academy ofrecemos las enseñanzas de Kundalini Yoga libres de dogmas. Buscamos despertar en los alumnos el maestro interior y el deseo de mirar la práctica y la vida de forma consciente. Queremos inspirarte para que tengas el coraje y la responsabilidad para pensar realmente por ti mismo y conectarte con tus necesidades y emociones, que son únicas, para vivir de acuerdo a tu propósito en la vida, o lo que en filosofía yóguica se conoce como Dharma.



Curriculum

Programa de 200h

ASANA:

- Estudio avanzado de posturas de Hatha y Kundalini Yoga y de Kriyas (secuencias de posturas): alineación, beneficios y riesgos potenciales.
- Principios de anatomía.
- Estudio de los Bandhas: Mula Bandha y Jalandhara Bandha.
- El uso de "props" (bloques, cintas, mantas, etc.) para mejorar o modificar una postura.
- Nombres de posturas en Sánscrito.

FILOSOFÍA YÓGICA:

- Estudio de la mente.
- Kundalini Yoga: estudio de su historia y filosofía.
- Estudio de los Sutras de Patanjali: Sutras Básicos que sostienen la práctica de yoga, el camino de las Ocho Ramas y cómo aplicar estos principios en la vida diaria.
- Fundamentos del Sistema de Chakras: relación entre cuerpo, mente y emociones.
- Introducción a los 10 Cuerpos Sutiles y la Numerología Yóguica.



PRANAYAMA:

- La importancia de la respiración consciente.
- Estudio de la mecánica de la respiración.
- Relación entre emociones y respiración.
- Técnicas básicas de pranayama para lidiar con el estrés, la vitalidad y la relajación.
- Cómo incorporar las prácticas de pranayama en nuestra vida diaria.

MEDITACIÓN:

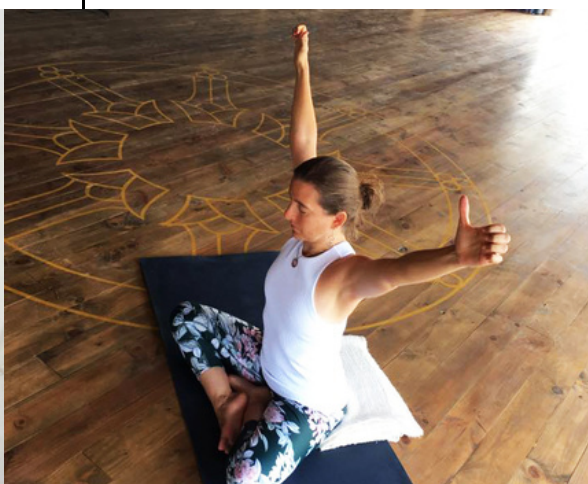
- Estudio, práctica y aplicación de meditaciones de Kundalini Yoga para condiciones físicas y emocionales.
- La importancia de la meditación en la percepción de la vida.

MANTRA:

- El por qué del uso de mantras.
- El poder del Mantra.
- Significado, uso y origen de los mantras básicos de Kundalini Yoga.
- El uso del mantra en nuestra práctica diaria.

DESARROLLO DE HABILIDADES:

- Desarrollo de confianza a través de prácticas de enseñanza: cómo guiar con empatía y honestidad.
- Cómo guiar una clase de Kundalini Yoga con confianza.
- Estructura de una clase.





Estoy muy agradecida de haber tenido la oportunidad de participar en la formación de profesores con los grandes profes de Imagine Academy. Mi aprendizaje no solo ha sido sobre kriyas, mantras, respiración y meditación, sino que ha sido un aprendizaje mucho más profundo que es posible si dejas que suceda. Sumérgete, deja que suceda y los cambios serán mucho más fáciles. Me encantó conectarme con la gente y estar en contacto incluso años después, incluso a miles de kilómetros de distancia. Mi experiencia favorita es el reto de 40 días, ¡me encanta!

MONIKA, SUIZA

Conoce a los Formadores de Imagine



Daniela Troconis Daly. *Lead Trainer y cofundadora de Imagine Yoga Academy. Practicante de yoga desde 2004, formada en Kundalini Yoga, Vinyasa y Hatha/Tantra Yoga Flow, Daniela ha estado compartiendo las enseñanzas del yoga desde 2008 y formando profesores de Kundalini Yoga desde 2012, en España y Suiza. Su enfoque del yoga arroja luz sobre la alineación en las prácticas de Kundalini Yoga como una forma de profundizar en las experiencias y pone mucha atención a la respiración. Enseñando con fuerza y cuidado, guía a sus alumnos con soltura, buscando encender la energía interior a través de técnicas de respiración y conciencia en el momento presente al realizar cada postura, para luego sumergir a sus alumnos en prácticas meditativas profundas.*



Pedro Misle. *Lead Trainer y cofundador de Imagine Yoga Academy. Formado en Kundalini Yoga y Hatha/Tantra Yoga Flow. Formador de Profesores de Kundalini Yoga desde 2012. Creo en la práctica, en la búsqueda diaria. La vida se encuentra en cada momento y cada uno de nosotros tiene que hacerla valiosa. Creo en la libertad personal y en la capacidad de cada individuo para vivir plenamente su vida. Creo en la responsabilidad, el derecho y el deber de tomar conciencia de cada uno de los momentos de la vida y ver lo que nos pueden ofrecer. Para mí el yoga representa la esencia de la responsabilidad, la búsqueda de uno mismo y la autenticidad. Todos tenemos una cantidad infinita de belleza dentro de nosotros y tenemos que trabajar en la capacidad de verla en nosotros mismos y en los demás. Practico todos los días para creer más en mí y creer más en ti.*

Inversión e Inscripciones

**Debido al componente personal de esta Formación,
la inscripción está limitada a pocas plazas mensuales.**

Por favor, confirma con nosotros antes de registrarte o ten en cuenta que podrías entrar en una lista de espera para comenzar las tutorías personales.

**Precio Especial en Pago Único:
850€ (INCLUYENDO IVA)**

Pago Fraccionado:
3 cuotas de 330€ (incluyendo IVA)

**Agenda una
llamada**

O puedes contactarnos directamente a:

Daniela Troconis

+34 610 992 715

daniela@imagineacademy.es

Pedro Misle

+34 666 681 618

imagine@imagineacademy.es

“

*Para los que están pensando hacer este curso,
pero aún no se deciden, ¿qué les dirías?*

*Les diría que fue una formación inolvidable, que la experiencia no tiene
precio, y que, aunque lo tenga, es el dinero que mejor he invertido en
mucho tiempo. Vivimos una época muy dura en que aprender a vivir de
otro modo es necesario; en esta formación recibí unas bases sólidas para
continuar viviendo más alineado con mi presente, con más determinación
y sobre todo con más corazón, que es justo el sitio donde siempre llevo
esta maravillosa formación.*

¡Gracias Imagine, gracias!

RUBÉN, ESPAÑA

”



· MÁLAGA · MADRID · ZÜRICH · GINEBRA · LUGANO ·

 **IMAGINE**
YOGA ACADEMY

imagine@imagineacademy.es
www.imagineacademy.es

