

IMAGINE
YOGA ACADEMY

FORMACIÓN DE PROFESORES DE KUNDALINI YOGA NIVEL I · 200H

Vuelve a ti.

Todo lo demás llega después.

Un camino para reconectar contigo,
a través de la sabiduría del Kundalini Yoga

FORMATO

Presencial en Madrid o Málaga

CERTIFICACIÓN

200h Yoga Alliance

IMAGINEYOGAACADEMY.COM

2027

02 BIENVENIDA

Por qué hicimos
esto para ti.

Si estás leyendo esto, algo en nuestra web te habló. Nos alegra.

El programa de 200h de Imagine Yoga Academy es un viaje personal hacia la reconexión contigo a través de las técnicas transformadoras del Kundalini Yoga.

Lee con atención y observa de cerca a qué estarás diciendo que sí. El horario. Los profesores. Lo que aprenderías, mes a mes. Lo que este tiempo juntos te pedirá, y lo que te devolverá.

Hemos intentado escribirlo como te hablaríamos si vinieras a una de nuestros clases, y al final, tomarnos un café o un té antes de decidir. Lo fundamental es ser honestos sobre lo que este programa es y sobre lo que no es.

Tómate tu tiempo. Nuestras formaciones en Español tienen diferentes momentos de inicio. Esperamos que este documento te deje con más claridad de la que tenías cuando lo abriste.

Te invitamos a reservar una **Llamada de Descubrimiento** con nosotros para conocernos de forma más personal y aclarar todo lo que necesites.

Amor y fuerza,

Daniela Troconis y Pedro Misle
Cofundadores · Lead Trainers
Imagine Yoga Academy

03 QUÉ TE DARÁ ESTA GUÍA

Qué te dará esta guía.

Al llegar a la última página, sabrás:

- El reconocimiento: hay un momento que llega sin avisar **04**
- Qué es realmente el Kundalini Yoga, y qué no es. Nuestra visión. **06**
- El camino: el yoga no es la meta, la meta eres tú! **08**
- La estructura de la formación **10**
- Las Siete Capas del viaje **11**
- Cómo vivirás tú formación **14**
- El curriculum de la Formación **16**
- La metodología de Imagine Yoga Academy **18**
- Los profesores que te guiarán **20**
- Dónde y cuándo **23**
- El siguiente paso: una conversación **25**
- Inscripción, inversión, qué está incluido y opciones de pago **26**

Léelo a tu ritmo. Salta lo que ya sabes. Detente donde importa.

04 EL RECONOCIMIENTO

Hay un momento
que llega sin avisar

Estás en una reunión. Estás en casa. Estás volviendo a tu piso después de otra tarde que, desde fuera, parecía que todo iba bien.

Y algo en ti dice: esto no es.
No es el trabajo. No es la relación. No es el cuerpo. Tú. La versión de ti que ha estado sosteniendo todo para todos, durante tanto tiempo, que has dejado de reconocer a la persona en el espejo.

A veces este momento es ruidoso, a veces no. Eso es parte de lo que lo hace más difícil de nombrar. Y debajo hay una pregunta:

¿Quién soy yo, más allá de todo lo que hago?

> *Lo que te falta es un camino.*
> *Una estructura.*
> *Una práctica que te sostenga para encontrar tu camino de vuelta.*







He tenido la suerte de estudiar con Imagine Academy durante los últimos 3 años. La experiencia me ha enriquecido tanto que no tenía idea de lo fuerte que sería el impacto. Buscaba comunidad, un lugar donde sentir que pertenecía, y eso es exactamente lo que esta escuela me ha dado. El profesionalismo de los profesores era incomparable. Siempre estuvieron ahí para mí y para los demás estudiantes cuando lo necesitábamos. Nos animaban sin juzgar y mostraban amor y amabilidad ante cualquier dificultad. Cuando el curso pasó a online, disfruté mucho tener esa conexión con los maravillosos profesores desde la comodidad de mi hogar. La flexibilidad de estudiar en casa es increíble y a menudo eliminaba el estrés de ir al estudio. La formación ha beneficiado enormemente mi vida personal: ahora veo el estrés como algo manejable y no como algo a temer. Tengo muchas ganas de seguir el tiempo que sea con los talentosos y cálidos profesores de Imagine Academy, que me han dado tantísimo durante estos años. Con mucho amor y suerte.

NESSA · GRADUADA 200H Y 300H

AGENDA UNA LLAMADA

06 QUÉ ES EL KUNDALINI YOGA

Qué es realmente
el Kundalini Yoga

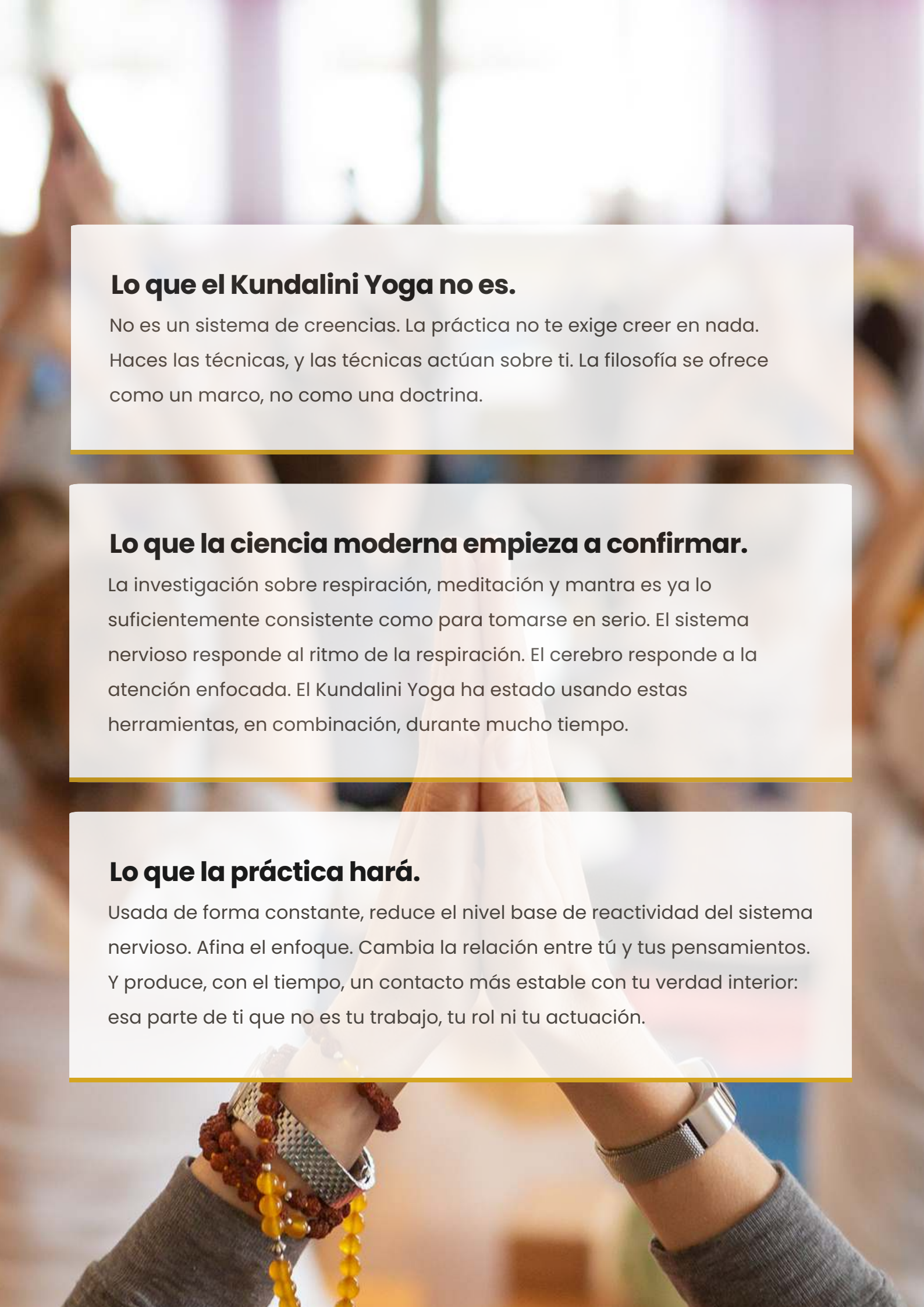
La energía Kundalini es uno de los conceptos más antiguos del yoga. Representa nuestro potencial dormido. En Imagine, lo entendemos como una metáfora: una forma de decir que llevamos dentro un potencial ilimitado, y que si hacemos el trabajo de conocernos, crearemos la mejor vida que podemos vivir.

El Kundalini Yoga es un método que combina movimiento, respiración dinámica, sonido, vibración, mantra, energía y meditación para trabajar directamente sobre el sistema nervioso, el sistema glandular, la atención y los patrones de la mente.

Conocido como el yoga de la transformación o el yoga de la conciencia, está diseñado para construir vitalidad física, ampliar la conciencia y crear una conexión más clara y honesta contigo a través de los poderosos procesos internos que despierta la práctica.

Es una práctica para personas activas que viven vidas reales: personas con trabajo, familia, responsabilidades y el deseo de vivir con mayor equilibrio, claridad y presencia.





Lo que el Kundalini Yoga no es.

No es un sistema de creencias. La práctica no te exige creer en nada. Haces las técnicas, y las técnicas actúan sobre ti. La filosofía se ofrece como un marco, no como una doctrina.

Lo que la ciencia moderna empieza a confirmar.

La investigación sobre respiración, meditación y mantra es ya lo suficientemente consistente como para tomarse en serio. El sistema nervioso responde al ritmo de la respiración. El cerebro responde a la atención enfocada. El Kundalini Yoga ha estado usando estas herramientas, en combinación, durante mucho tiempo.

Lo que la práctica hará.

Usada de forma constante, reduce el nivel base de reactividad del sistema nervioso. Afina el enfoque. Cambia la relación entre tú y tus pensamientos. Y produce, con el tiempo, un contacto más estable con tu verdad interior: esa parte de ti que no es tu trabajo, tu rol ni tu actuación.

08 EL CAMINO

El yoga no es la meta.

La meta eres tú.

Nuestra Formación de Profesores de Kundalini Yoga Nivel I 200h es un viaje profundo para reconectar con tu ser verdadero y despertar tu guía interior. Te damos la bienvenida independientemente de si estás explorando la sanación, el crecimiento o nuevas posibilidades.

El yoga es un método de autoconocimiento, refinado a lo largo de miles de años, diseñado para ayudarte a vivir una vida que venga de tu propia verdad.

Pero ¿cómo diseñas una vida desde tu verdad si todavía no sabes del todo cuál es esa verdad?

Para eso está la Formación de Profesores de Kundalini Yoga de Imagine: un encuentro guiado, estructurado y acompañado contigo mismo, junto a profesores con experiencia y una comunidad que camina el mismo sendero.

> *"Aquí no solo eres un practicante de yoga. Eres una persona encontrándose a sí misma, y sostenemos un espacio seguro para que lo hagas."*





La experiencia ha sido maravillosa, pero sobre todo reveladora. Es la mejor inversión que he hecho en mucho tiempo. ¡Gracias Imagine!
Rubén.

Esta formación es un viaje lleno de contenido rico y experiencias profundas que llevan a la inspiración. ¡Increiblemente inspiradora!
Nadja.





La formación de Imagine Academy es transformadora, un gran apoyo y muy profunda. Impulsa el crecimiento en un ambiente inspirador y sin juicios.
Katia.

10 LA ESTRUCTURA

La estructura
de la Formación

La formación está estructurada alrededor de los siete chakras, no como una teoría abstracta de energía, sino como un camino para descubrir tu verdad. Cada módulo explora un chakra a través de la práctica de kriyas, pranayamas, meditaciones, mantras y filosofía yóguica.

Seguimos el camino que nos dejaron los maestros. Los chakras están organizados de una manera que tiene sentido, para que nada quede sin atender.

No puedes trabajar tu voz si tu cuerpo no se siente seguro. No puedes trabajar los límites sin permitirte sentir. No puedes trabajar la claridad antes de limpiar el terreno. Así de sencillo.

Los maestros organizaron la experiencia humana en siete capas, desde nuestras necesidades más básicas hasta nuestro sentido más profundo de conexión.

Usamos este mapa porque, después de catorce años enseñando, hemos visto cómo esta estructura ayuda a las personas a reconectar con su verdad interior.

Cada módulo se centra en una capa. Practicarás las kriyas, pranayamas, meditaciones y mantras asociados a esa capa. Leerás la filosofía. Serás guiado en la indagación personal que la capa te pide. Y estarás acompañado, por nosotros mientras lo haces.








11 LAS SIETE CAPAS DEL VIAJE

Las siete capas
del viaje



01 RAÍCES *Muladhara*

PERDÓN · PERTENENCIA · MIEDO

Lo que te sostiene.

La primera capa es todo lo que te sostiene: tu historia, tu cuerpo, el suelo bajo tus pies. Comenzamos aquí porque nada más se sostiene sin esto. Este chakra trata sobre la supervivencia, las raíces, el sentido de pertenencia y el soltar.



02 FLUIR *Svadhisthana*

EMOCIÓN · DESEO · FLUIR

Lo que fluye a través de ti.

La segunda capa es agua. La mayoría de nosotros hemos aprendido a editar lo que sentimos antes de sentirlo de verdad. Aquí dejamos de editar. El alma habla a través de la emoción, y el deseo, cuando es limpio, se convierte en combustible.



03 PODER PERSONAL *Manipura*

DISCIPLINA · PODER PERSONAL · ACCIÓN

Lo que haces con tu poder.

Aquí revisitamos el poder personal y recordamos que no vinimos a la vida solo a sobrevivir: **vinimos a vivir.** Vivir es actuar desde nuestra verdad. El primer chakra es estar de pie. El tercero es mantenerse firme.

12 LAS SIETE CAPAS DEL VIAJE



04 CORAZÓN *Anahata*

COMPASIÓN · LÍMITES

Cómo permanecer abierto e íntegro.

El corazón tiene dos movimientos: abrirse y cerrarse. No podemos vivir desconectados de los demás, y tampoco podemos dar hasta vaciarnos. Aquí aprendemos el arte de permanecer abiertos e íntegros al mismo tiempo.



05 VOZ *Vishuddha*

COMUNICACIÓN · VERDAD

Comunicar desde tu verdad.

Las palabras son vibración, y la vibración se convierte en vida. Aquí aprendemos a hablar desde la verdad en lugar de desde la máscara, a usar la voz como conexión no como defensa, y a notar cuándo nuestras palabras sostienen o dañan.



06 CLARIDAD *Ajna*

SABIDURÍA · DETERMINACIÓN

Saber qué hacer, y hacerlo.

La mayoría sabemos más de lo que vivimos. Esta capa cierra esa brecha, no añadiendo más conocimiento, sino aprendiendo a elegir lo que debe hacerse en lugar de lo que es más fácil.



07 CONEXIÓN *Sahasrara*

UNIDAD · CONCIENCIA

El todo del que siempre has sido parte.

El camino se abre y regresa a la conexión. La séptima capa es el reconocimiento de que eres parte de un todo, y que tus pensamientos, emociones, palabras y acciones lo tocan todo.

Es un viaje personal: desde las partes más profundas e íntimas de ti mismo, hacia el ser superior que te conecta con todos y con todo.



Estoy muy agradecida de haber podido participar en la Formación de Profesores con los grandes profesores de Imagine Academy. Mis aprendizajes no han sido solo sobre kriyas, mantras, breathwork y meditación; ha sido un aprendizaje mucho más profundo, posible si te permites que ocurra. Sumérgete, déjalo pasar y los cambios llegarán con más facilidad. Me encantó conectar con personas y mantener el contacto incluso años después, a miles de kilómetros de distancia. Mi favorito es el reto de 40 días. ¡Me encanta!

MONIKA · GRADUADA 200H Y 300H

AGENDA UNA LLAMADA

14 CÓMO VIVIRÁS TU FORMACIÓN

Cómo vivirás
tu Formación

La formación está compuesta por 6 seminarios presenciales. Cada seminario corresponde a un chakra. Tendrás prácticas, técnicas y una filosofía que te ayudarán a comprender y trabajar los aspectos psicológicos y emocionales de cada chakra con las herramientas del Kundalini Yoga. En cada seminario ahondaremos en una kriya, una meditación, un mantra y un pranayama que trabajan ese chakra.

Entre un seminario y el siguiente tendrás tiempo para llevar a tu práctica lo que has aprendido. Ese intervalo también forma parte de la formación. Lo que vivimos juntos en la sala se asienta en tu práctica diaria, y llegas al siguiente chakra con tus propias preguntas.

Practicar en la misma sala crea un vínculo con tus compañeros que va más allá de la Formación.

En cada seminario habrá espacio para resolver dudas, practicar y recibir una guía cercana de los formadores. Así te acompañamos en tu progreso y afinamos cada detalle en el momento.

Esta es una formación hecha para que tengas un espacio y un tiempo para volver a ti, acompañado de profesores con décadas de experiencia y de un grupo que recorre el camino contigo.



16 EL CURRICULUM

El curriculum
de la Formación

Bajo las siete capas hay un curriculum refinado a lo largo de catorce años. La filosofía. La ciencia de la práctica. La mente. La respiración. El sonido. Lo enseñamos todo, con rigor, y sin dogma.

Fundamentos. Lo que miles de años de práctica nos han enseñado sobre el ser humano. Lo que la neurociencia, la psicología y la investigación contemporánea empiezan a confirmar sobre por qué estos métodos funcionan. El yoga como camino para reconectarte contigo, aplicado a la vida tal como realmente la vives.

Linaje. ¿Qué es la energía Kundalini y qué significa despertarla? ¿Qué no significa? De dónde viene el linaje del Kundalini Yoga y por qué esta forma de yoga difiere del Hatha, el Vinyasa y los demás.

Sadhana. El arte de la práctica diaria. Cómo construir la tuya propia. Las prácticas de cuarenta días y los compromisos más largos más allá de ellas. Aradhana, cuando la disciplina se vuelve devoción.

La vida la diseñamos cada día, ¡tengamos una disciplina diaria para diseñar una gran vida!





17 EL CURRICULUM

La mente. Los tres mentes: protectora, expansiva y neutral. Cómo cada una sirve una capa diferente de tu vida y cómo reconocer cuál está hablando en cada momento. El ciclo del intelecto. Drishti, la atención enfocada. Dónde empieza gran parte de nuestro sufrimiento, y dónde puede terminar.

Postura y respiración. La mecánica de la respiración y por qué el pranayama es una de las herramientas más precisas que tenemos. Pranayamas fundamentales. Los bandhas. La filosofía detrás de la postura. Alineación para el cuerpo que realmente tienes. La sabiduría dentro de cada asana y cómo enseñarla sin causar daño.

Mantra y meditación. Por qué el sonido afecta al cuerpo, la mente y el sistema nervioso. Los mantras fundamentales, su significado, origen y cómo usarlos sin artificio ni actuación. Meditaciones estáticas y dinámicas. Meditación con mantra. Meditación en silencio.

Anatomía, habilidad docente y yoga aplicado. La anatomía relevante para un profesor de yoga. Columna, caderas, hombros, diafragma. Cómo reconocer una postura que está ayudando a un estudiante y una que le está haciendo daño. Cómo sostener un grupo. Estructura de la clase. Voz. Ritmo. Silencio. El puente entre la práctica milenaria y tu vida cotidiana.







Es una formación transformadora que va más allá de la teoría, todos son profesores llenos de amor, sabiduría y cuidado.
¡Gracias!
Joanna.

Es un viaje transformador donde florecen el autodescubrimiento, la fuerza y el amor propio, fomentando la mentalidad de estudiante para convertirte en tu mejor versión. ¡Os quiero!
Lamiaa.





Es un viaje transformador dentro de una familia llena de apoyo y sabiduría; holístico, alegre y liberador, fomenta el crecimiento personal y profesional.
Andrea.

18 LA METODOLOGÍA

La metodología
de Imagine

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

PRESENCIAL, EN GRUPO

Seis seminarios presenciales
¡Una experiencia de aprendizaje muy cercana!

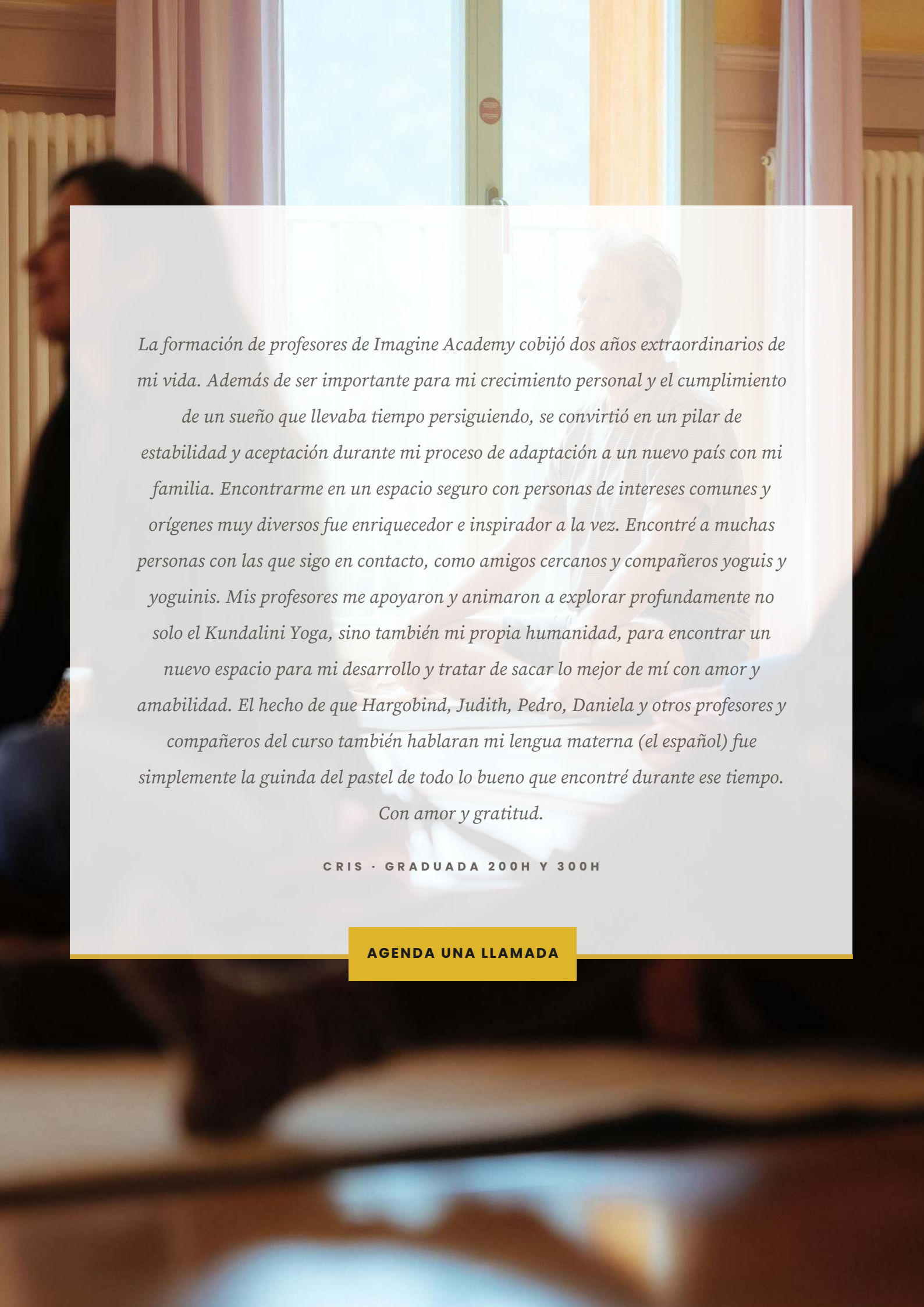
Nos encontramos en la sala seis veces a lo largo de la formación. Cada seminario indagamos en un chakra, a través de la práctica, teoría, técnica del Kundalini Yoga y filosofía, y con tiempo para preguntar, integrar y eventualmente practicar enseñando y recibir correcciones directas. Compartir la práctica en el mismo espacio crea un vínculo con el grupo que te sostiene durante todo el proceso.

ENTRE SEMINARIOS, TU PRÁCTICA

Todo el material es tuyo,
para siempre

Entre un encuentro y el siguiente llevas lo aprendido a tu día a día. Tendrás el **manual de cada módulo y acceso de por vida a la plataforma online de Imagine** para repasar, profundizar e integrar a tu ritmo.
Así llegas a cada seminario con tu propia experiencia y tus preguntas.





La formación de profesores de Imagine Academy cobijó dos años extraordinarios de mi vida. Además de ser importante para mi crecimiento personal y el cumplimiento de un sueño que llevaba tiempo persiguiendo, se convirtió en un pilar de estabilidad y aceptación durante mi proceso de adaptación a un nuevo país con mi familia. Encontrarme en un espacio seguro con personas de intereses comunes y orígenes muy diversos fue enriquecedor e inspirador a la vez. Encontré a muchas personas con las que sigo en contacto, como amigos cercanos y compañeros yoguis y yoguinis. Mis profesores me apoyaron y animaron a explorar profundamente no solo el Kundalini Yoga, sino también mi propia humanidad, para encontrar un nuevo espacio para mi desarrollo y tratar de sacar lo mejor de mí con amor y amabilidad. El hecho de que Hargobind, Judith, Pedro, Daniela y otros profesores y compañeros del curso también hablaran mi lengua materna (el español) fue simplemente la guinda del pastel de todo lo bueno que encontré durante ese tiempo. Con amor y gratitud.

CRIS · GRADUADA 200H Y 300H

AGENDA UNA LLAMADA

20 LOS PROFESORES

Conoce a los profesores
que te guiarán



LEAD TRAINER · COFUNDADORA

Daniela Troconis Daly

Practicando yoga desde 2004, enseñando desde 2007 y formando profesores desde 2012. Daniela está certificada por Yoga Alliance como E-RYT 500 y Proveedora de Educación Continua, con certificación KRI Nivel I, cinco años de formación continua en Kundalini Yoga certificados por la Asociación PREM Association y European Yoga Alliance, y formación adicional en Vinyasa, Tantra Hatha Flow y Yoga Pre y Post-Natal. Ha guíado a más de 900 estudiantes en España, Suiza, Eslovenia, India y online. Para Daniela, el yoga es una guía práctica para vivir con mayor conciencia y honestidad. Crea un espacio seguro en cada sala que enseña, ayudando a los estudiantes a usar la conciencia corporal, la respiración y la meditación para comprenderse a sí mismos con mayor claridad.

"Mi inspiración: los ojos de mi hija, el amor de mi esposo y el contacto con la naturaleza."





21 LOS PROFESORES



LEAD TRAINER · COFUNDADOR

Pedro Misle

Practicando yoga desde 2006, enseñando Kundalini Yoga desde 2008 y formando profesores desde 2012. Pedro está certificado por Yoga Alliance como E-RYT 200 y Proveedor de Educación Continua, con formación adicional en Tantra Flow. Para Pedro, el yoga es la práctica diaria de la responsabilidad: hacia uno mismo y hacia los demás. Enseña desde la convicción de que cada persona lleva dentro una belleza enorme, y que el trabajo consiste simplemente en aprender a verla.

"Practico cada día para creer más en mí mismo,
y así poder creer más en ti."





22 LOS PROFESORES



FORMADORA · SOCIA LOCAL DE MÁLAGA

Carolina Pino

Practica yoga desde niña, de la mano de su madre, también profesora, y enseña Kundalini Yoga desde 2014, cuando se graduó en Imagine. Desde entonces, el Kundalini Yoga es el centro de su práctica y de su enseñanza.

Su recorrido incluye el yoga para el embarazo y el posparto, la formación como doula y la terapia de sonido con gongs, diapasones y cuencos de cuarzo, que lleva a sus clases como apoyo a la práctica. Para Carolina, el yoga es la forma de tomar las riendas de la propia vida y de escuchar con más atención lo que pasa en el cuerpo y en la mente.

"No concibo la vida sin yoga."





23 LUGAR Y FECHAS

Dónde y cuándo *es la Formación*

La formación se imparte en Madrid y Málaga. Elige la ciudad que mejor se adapte a ti y asiste a otra si algún fin de semana lo necesitas.

Madrid 2027

Centro El Patio, Chamberí

SEMINARIO 1	20 y 21 de febrero
SEMINARIO 2	13 y 14 de marzo
SEMINARIO 3	10 y 11 de abril
SEMINARIO 4	8 y 9 de mayo
SEMINARIO 5	5 y 6 de junio
SEMINARIO 6	26 y 27 de junio

Málaga 2027

Calma Studio, Torremolinos

SEMINARIO 1	6 y 7 febrero
SEMINARIO 2	6 y 7 marzo
SEMINARIO 3	3 y 4 abril
SEMINARIO 4	24 y 25 abril
SEMINARIO 5	22 y 23 mayo
SEMINARIO 6	26 y 27 junio







La parte más mágica de esta formación es que desde el primer día formas parte de una familia. El curso es completo en aprendizaje físico, espiritual y filosófico. Algo muy especial es que nunca te aburres ni te sientes abrumado, no solo por el contenido, sino porque tienes acceso a una mezcla de profesores maravillosos y experimentados: Pedro, Hargobind, Daniela y Judith. Todos son tan apasionados y están llenos de sabiduría y experiencia que es un placer simplemente estar cerca de ellos. Hay una sensación de libertad que amé y aprecié, y tú y tu ser único son una prioridad por encima de cualquier enseñanza. Las enseñanzas de Imagine Academy han sido parte de mi transformación personal y profesional hacia una vida más auténtica. Mi mayor regalo personal es que este curso encendió en mí una curiosidad por conectar y profundizar en mis propias necesidades y emociones, de forma alegre. Sí, parte fue duro (esas mañanas tempranas), pero siempre me sentí completamente apoyada y, sobre todo, hice amistades para toda la vida. No puedo agradecer suficientemente al equipo por su inversión de tiempo y sabiduría. ¡Gracias!

LUCÍA · GRADUADA 200H Y 300H

25 EL SIGUIENTE PASO

A una conversación *de distancia*

Si algo en ti ha resonado mientras leías,
esa voz merece ser escuchada.

El próximo paso es una conversación.

La energía de una formación la construyen las personas que la habitan. Por eso nos importa mucho quién se une a nosotros, y por eso queremos que tengas el espacio para sentir y decidir con claridad.

Escríbenos o reserva una llamada. Pregunta todo lo que necesites preguntar.

Hablarás directamente con Daniela, Pedro o uno de nuestros formadores. Respondemos todos los mensajes nosotros mismos.

Sat Nam.

El equipo de Imagine.

AGENDA UNA LLAMADA

Inscripción
e inversión

1850€

5 plazas con EARLY BIRD: 1350€

Precio Especial en Pago Único: 1550€

Con plan de pago

Inscripción de 350€ + 6 cuotas de 250€ (de febrero a julio)

Incluido:
Seis seminarios presenciales en Madrid o Málaga, dos manuales impresos en alta calidad que hemos refinado durante quince años, acceso de por vida al currículum online, certificado de Imagine Yoga Academy y la opción de registrarse en Yoga Alliance .

Si deseas registrarte mediante transferencia bancaria o Bizum, contáctanos a **admin@imagineyogaacademy.com**











– ONLINE · MADRID · MÁLAGA · ZÜRICH · GINEBRA · LUGANO · –

IMAGINE
YOGA ACADEMY

imagine@imagineyogaacademy.com

www.imagineacademy.com