

Certificación

Vinyasa & Yoga Ayurvédico

*La única Certificación Internacional 200 horas de Yoga
Ayurvédico en México avalada por Yoga Alliance US*



BUDDHITANZ



MÓDULO I Y II

Intro al **Yoga** y **Ayurveda** (filosofía y estilo de vida).

MÓDULO III

Asanas (familias de posturas, beneficios, ajustes)

MÓDULO IV

Anatomía energética (koshas, chakras, nadis, vayus y más).

MÓDULO V

Arma tus **secuencias de Vinyasa** (Basados en las teorías de Iyengar, Mark Stephens, Ashtanga Yoga, Hatha Yoga Pradipika y la teoría contemporánea de entrenamiento funcional aplicado al Yoga)

MODULO VI

Tú **equilibrio de acuerdo al tipo de bioenergía** y (hábitos y prácticas del sistema medicinal tradicional de India)

MODULO VII

Anatomía y la Bioneuroemoción (el origen de los desequilibrios y enfermedades)

MODULO VIII y IX

Yoga Ayurvédico (metodología de enseñanza e integración de terapias holísticas)

MODULO X

Estilos de yoga y disciplinas complementarias, **árbol genealógico, marketing para yoguis** y graduación



¿De qué se trata la formación?

Este programa te ofrece todo lo que necesitas para convertirte en instructor de yoga único.

Descubre las bases del Sistema Medicinal Tradicional de India (Ayurveda) y su aplicación en el Yoga.

Ayuda a otras personas a mejorar su calidad de vida de manera profesional a través de rutinas de **yoga, meditación** y más hábitos saludables incluyendo los fundamentos de terapias y conocimientos milenarios como masaje, acupresión, respiración, mantras, alimentación consciente y más.

Profundiza en la comprensión de los doshas (bioenergías/personalidades) y los diferentes elementos que equilibran a cada uno, te ofreceremos las bases para armar secuencias dirigidas a un objetivo específico.



Por ejemplo, clase para equilibrar a vata dosha, clase para prana vayu, mejorar la digestión, reducir estrés, fortalecer sistema inmunológico y más... además de estudiar la anatomía desde la perspectiva de la biodescodificación con expertos en el tema.

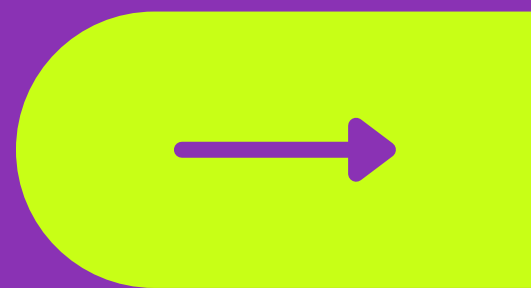
También aprenderás

- Métodos para crear tus propias clases de Yoga, descubrirás tu propio estilo y lo desarrollarás al máximo. Basado en conocimientos de los métodos clásicos de Yoga así como en fundamentos del entrenamiento funcional.
- Herramientas para planear, diseñar y dirigir clases, no sólo estarás list@ para impartir clases de 1 hora, sino también cursos relacionados a la mejora de calidad de vida a través del Yoga, Ayurveda y Meditación.
- Bases del Marketing para vender tus clases y cursos de Yoga impartido por Mike Toscano
- Integración de terapias holísticas a una clase de Yoga
Este programa fue creado por Carmen Castillo y Sol Orozco maestras certificadas por Yoga Alliance US, quienes han cursado más de 1500 horas cada una en diferentes instituciones con reconocimiento Internacional.
Buddhitanz ha certificado a 15 generaciones en 200 horas de Yoga y tenemos egresados en Europa y América Latina.



1. Bases

- Yoga Sutras de Patanjali
- Historia y Filosofía del Yoga
- Estudio detallado de posturas, biomecánica: contraposturas, beneficios, contraindicaciones, alineación y ajustes.
- Anatomía terapéutica basada en la bioneuroemoción
- Técnicas de Meditación activas, pasivas
- Mantras, Mudras, Chackras,
- Koshas, Nadis, Vayus
- Pranayamas (técnicas de respiración)



2. Yoga

Principales ejes del Yoga : Vinyasa Yoga (el arte de armar secuencias de manera profesional) y Yoga ayurvédico (fundamentos de ayurveda aplicado a las posturas de yoga: arma clases para equilibrar cada dosha: incluye pranayamas, meditaciones, secuencias de asanas, entre otras recomendaciones ayurvédicas como estilo de vida, alimentación y más).

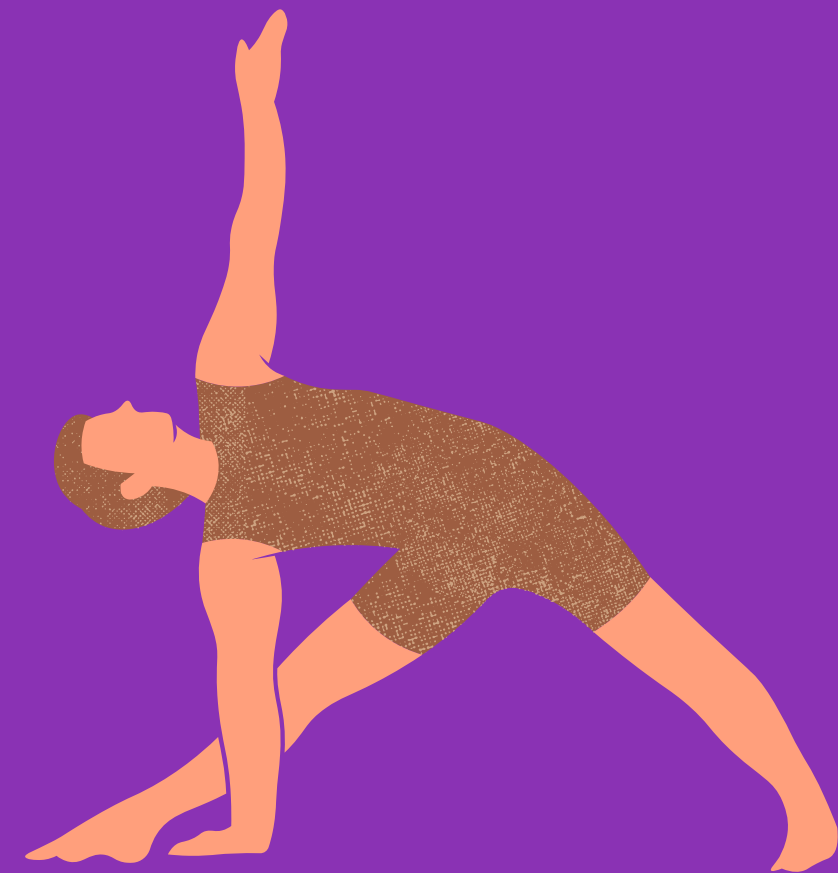
*Otros estilos que practicarás durante la formación, como clases complementarias: Hatha, Power Yoga, Tantra, Iyengar, Stretching, Pilates, Restaurativo, Yin Yoga, Prenatal y Ashtanga yoga

-Recomendaciones para clases con personas en condiciones especiales (embarazadas, personas con lesiones, enfermedades crónicas)

-Lesiones en el Yoga y la aplicación de bioenergía

-Yoga con props (balón, cintas, bloques, wheel, bolster, cobijas, silla,etc)

-Posturas Invertidas



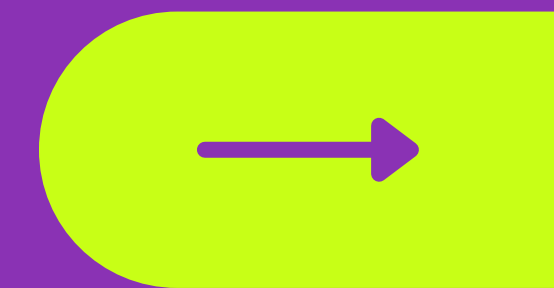
3. Fundamentos de ayurveda 30 hrs



(con opción a cursar 50 horas para obtener certificado adicional)



4. Planeación, Diseño y Ejecución de una clase

Basados en las teorías de Iyengar, Mark Stephens, Ashtanga Yoga, Hatha Yoga Pradipika y la teoría contemporánea de entrenamiento funcional.



Programa	Descripción	Horarios	Notas
Intensivo 30 días	<ul style="list-style-type: none"> • 30 días • 5 horas diarias de lunes a viernes Sesiones: <ul style="list-style-type: none"> • Virtual en vivo con opción • Pregrabadas 	Entre semana: 7:00 a 9:00 am 6:00 a 8:30 pm Sábados 7 a 12 del día	1 sábado durante todo el curso opción presencial
Semi-intensivo 4 meses	<ul style="list-style-type: none"> • 4 meses, 2 días a la semana • dedica un tiempo por la tarde-noche • 1 ó 2 fines de semana mensual Sesiones: <ul style="list-style-type: none"> • Virtual en vivo (16 horas mensuales) • + Pregrabadas • Beneficio adicional/opcional : 36 clases EXTRA presenciales ó virtuales que puedes tomar a lo largo de 9 meses 	Lunes y Miércoles 2 días de 8:00 a 10:00 pm Sólo 8 fines durante todo el curso: 8 Sábados de 7 a 12 am 7 Domingos de 8 a 11 am	2 sábados durante todo el curso opción presencial
Mensual GDL (híbrido) 10 meses	<ul style="list-style-type: none"> • solo 1 fin de semana por mes + 9 viernes por la tarde-noche • SÁBADO presencial/ VIERNES virtual • más clases Pregrabadas complementarias Beneficio adicional/opcional : <ul style="list-style-type: none"> • máster class 9 domingos presencial • 1er mes de clases presenciales ilimitadas • 40 clases EXTRA presenciales ó virtuales que puedes tomar a lo largo de 12 meses 	 Viernes: 8:00 a 10:00 pm Fines: Sábados de 8 am a 6pm Domingos (opcional) 8 am a 10:30 am	Guadalajara
Mensual GUZMÁN (híbrido) 10 meses	<ul style="list-style-type: none"> • 10 meses • solo 1 fin de semana por mes + 9 viernes por la tarde-noche • más clases Pregrabadas complementarias • SÁBADO Y DOMINGO PRESENCIAL / VIERNES virtual • 50 clases EXTRA virtuales que puedes tomar a lo largo de 12 meses 	Viernes: 8:00 a 10:00 pm Fines: Sábados de 8 am a 6 pm Domingos de 8am a 11:00 am	Ciudad Guzmán 

Modalidad de estudio y horarios:

Los tiempos de teoría y práctica varían de acuerdo al programa que elijas, en promedio son las siguientes sesiones en vivo y grabadas:

- 110 horas de teoría y práctica con grupo de certificación
 - Para programas intensivo y semi-intensivo 80 horas de sesiones online en vivo (algunas con opción a presencial) / 30 horas de sesiones pregrabadas
 - Programa presencial: sesiones del sábado 100% presencial, viernes online ó presencial (se requieren 5 personas mínimo)
- 80 horas de entrenamiento con el staff de Buddhitzanz (diferentes disciplinas: yoga, meditación y pilates (online grabadas))
- 10 horas de evaluación de: metodología de enseñanza y teoría de todo el curso para asegurar que el alumno aplique los conocimientos y exprese sus dudas.
- Master class de **Marketing digital**
***Beneficio curso MENSUAL: clases ilimitadas durante el 1er mes en sedes Buddhitzanz Guadalajara/Zapopan con reservación previa*

Notas:

- *Para alumnos de modalidad híbrida: al menos el 90% de las clases quedan grabadas para tu revisión en cualquier momento (Acceso ilimitado 6 meses).*
- *Para alumnos de modalidad 100% online el 100% de las clases quedan grabadas para tu revisión en cualquier momento (Acceso ilimitado hasta 12 meses).*

Costos

Varían de acuerdo al tipo de programa: Intensivo, semi-intensivo ó mensual

**También ofrecemos: paquetes con asesorías individuales y paquete de sesiones grabadas a un costo menor.*

Fines de semana	7 a 12 horas	8 a 11 horas
2023	Sábados	Domingos
Junio	10, 24	11
Julio	8, 22	9, 23
Agosto	12, 26	13, 27
Septiembre	9, 23	10, 24

Agenda



Próximas fechas de inicio

- Online PREGRABADO: Comienza cuando quieras
- Semi- intensivo ONLINE: 24 Mayo 2023 (opción a 2 sesiones presencial)

- Mensual PRESENCIAL (híbrido): 27 Mayo 2023 GDL, 10 Junio 2023 Cd. Guzmán
- (sábados presencial/ viernes online, opción a presencial)
 - GDL + 9 Master clases de domingos opcionales
 - GZM + 9 Domingos

(Ver calendario por localidad)

- Para las sesiones presenciales de viernes se requieren 5 personas mínimo

Proceso de inscripción: Para todos los planes: Llenar formulario de inscripción Para más detalles buddhitanz@gmail.com +52 3313058678



Camino al Loto

50 horas



Incluido en programa de 200 horas ó puedes cursarlo por separado

¿Necesitas reducir la ansiedad, estrés, insatisfacción, reflexionar sobre el sentido de vida?

- En este programa aprende métodos y la guía para crear una mejor versión de tí.
- Te acompañarán maestros certificados con reconocimiento internacional y con experiencia en el ámbito de bienestar integral y diseño de hábitos saludables.



- ✓ 50 horas teoría y práctica en vivo de Yoga, Meditación y Ayurveda
- ✓ 9 namaskars (secuencias de posturas) para vida en balance
- ✓ ebook de teoría y práctica como complemento de tu curso

Este curso es válido para integrarte al curso de instructores (RYT200) si así lo decides más adelante.



¿Quiénes somos?

Fundadora y maestra en BUDDHITANZ, en julio 2018 obtuvo su registro E RYT500, E RYT200 Yoga alliance,

Con ella estudiarás y aprenderás los fundamentos del sistema medicinal de India: Ayurveda, así cómo técnicas y metodologías de enseñanza del Tantra, Yoga Ayurvédico, Hatha y Vinyasa.

De una manera muy amigable y eficiente, aprenderás Técnicas de meditación, yoga y sembrar hábitos saludables de acuerdo a tu naturaleza y estilo de vida. Te llevará por temas filosóficos así cómo técnicas y disciplinas para aumentar la conciencia corporal: bioenergética, meditación en movimiento, danzaterapia entrenamiento funcional aplicado al yoga y otras disciplinas.



Carmen Castillo



Certificaciones como instructora de las siguientes disciplinas

- Vinyasa y metodología de enseñanza Soul Yoga 100h 2023
- Entrenamiento funcional y reingeniería del deporte 50 horas, Academia de Fisicoconstructivismo y Fitness del Estado de Jalisco 2023
- Curso de Logoterapia I y II, 2022-2023
- Identificación de Ansiedad y métodos para tratarla en pacientes 2022
- Vinyasa Y METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA Soul yoga 300h con Baba Qui, 2022
- Ayuryoga 100h con AyurYoga, Formaciónholística, 2020
- Yin yoga 50h con Jennifer raye, 2019-2020
- Tantra Yoga 500h con Pedro Hernandez, 2020
- Vinyasa Yoga prenatal, postparto y mamá bebé – April Kuramoto , 2019
- Medicina germánica – VEDAMCI, 2018
- Yacep Yoga Alliance: Vinyasa, biomecánica, Tantra, Reingeniería del ser, Filosofía e historia del yoga – 2018
- Vinyasa y Power Yoga YMA - 200h, 2017
- Terapeuta Ayurveda VEDAMCI 250h, 2016
- HATHA, VINYASA y TANTRA YOGA certifica YOGA ALLIANCE y Namasté México- 200h, 2012
- YOGA DE LA RISA certifica Dr. Madan Kataria, 2009
- RITMOS LATINOS certifica Mtro. Andrés Reos y Compañía Salsa y Tumbao, 2009
- Diciembre 2008- Febrero 2010 Diplomado en Danzaterapia (7 módulos), Toluca, México
- ENSEÑANZA DE DANZAS DEL MEDIO ORIENTE certifica Venus Bellydance Academy of Vancouver,BC, 2007



EXPERIENCIA EN EL ÁMBITO CULTURAL

2013 – Presente Directora e Instructora en Buddhitz Casa Holistica
Instructora en diplomados y Certificaciones yoga alliance desde 2015

2013-2015 Instructora titular en:

- Nelson Vargas Acuático GYM
- Dalton Toyota
- Irish Dance Gdl
- Beliveo

Diciembre 2012 –2013 Instructora de Hatha Yoga

Agosto 2012- Julio 2013 Bailarina en la compañía Pro a TanGo

Julio 2012 – Presente Instructora de Danza terapéutica

Febrero 2012 – Presente Estudiante y Promotora de 5 Ritmos

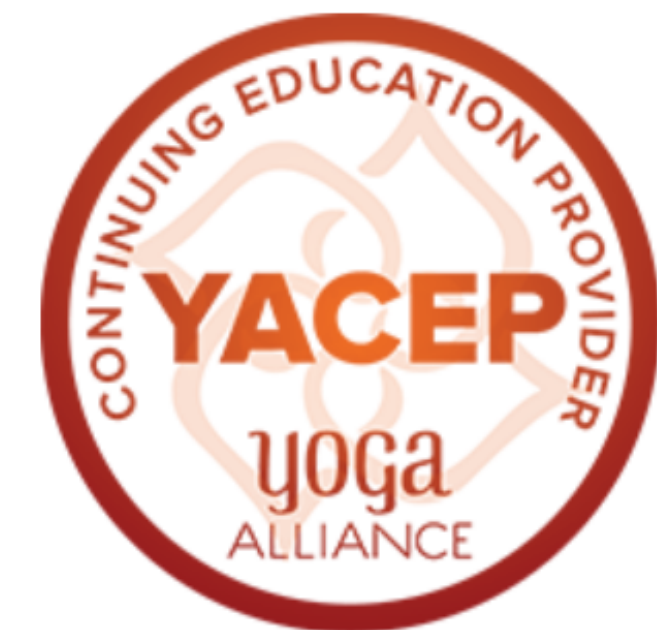
2010-2011 Instructora de salsa para principiantes, Academia Energy
Salsa, Gdl, México.

2009-2011 Promotora e instructora de Club de Yoga de la Risa . Gdl

Mayo 2007- Noviembre 2007 CYSA Academy en Vancouver, Canadá.

Posición: Instructora de Salsa y Ritmos Latinos

Abril 2004- Congreso Internacional de Ballet Clásico en Bellas Artes,
La Habana, Cuba



¿Quiénes somos?

Maestra de Hatha, Vinyasa, Tantra y Restaurativo Yoga
(Yoga Alliance 600 hrs.)

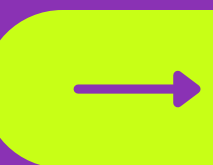
Yoga es mi pasión, y me encanta practicarla porque además de los innumerables beneficios físicos, me ayuda a mantenerme integrada, equilibrada y segura de mi misma.

Así es que por ello desde hace seis años me he encaminado a compartir esta filosofía y se ha vuelto este mi propósito: poder guiar a mis alumnos en su camino de autoconocimiento y reconexión con amor, resaltando la importancia de ir al propio ritmo.

Mantengo mi crecimiento interno y profesional practicando constantemente con maestros autorizados por el KPJAYI (Ashtanga Yoga), Pilates, Power Yoga, Yoga Restaurativo y siempre mi querida Vinyasa. Además de lectura continua de bibliografía de Yoga. Resaltando que entre más comparto con los demás más crecemos juntos.



Sol Orozco



Estudios

- Formación de instructor de Hatha, Vinyasa y Tantra Yoga 200 hrs. por Yoga Namaste Yoga & Pilates con validez Yoga Alliance (agosto 2013 - junio 2014)
- Formación de instructor de Yoga para niños, programa Childplay yoga (2015)
- Formación de instructor de Power Yoga, por Yoga Master Academy (2016)
- Formación Fundamentos de Ayurveda, por VEDAMCI (2016)
- Programa de Pilates mat básico por Elena Bartley (2017)
- Actual practicante de Ashtanga Yoga. Tomé la inmersión Ashtanga Yoga en Punto Yoga en donde recibí entrenamiento por maestros autorizados por el KPJAYI (febrero - mayo 2018)
- Formación de instructor de Hatha - Restaurativo Yoga 200 hrs. por Árbol de Yoga con validez Yoga Alliance (agosto 2018 - abril 2019)
- Formación de instructor de Tantra, Hatha y Vinyasa Yoga por Aumkar, Hatha y Vinyasa yoga 200 hrs. con validez Yoga Alliance (mayo 2020)



Experiencia 2014 a la fecha

Buddhitanz (casa holística), Crossarmyfit (gimnasio), Smart Body (Estudio de Pilates y yoga),
Estudio Sé Yoga, Árbol de Yoga

- Clases de Hatha y Vinyasa a nivel empresa como prestación para colaboradores:
Toyota y Corteva Agriscience
- Clases de Hatha y Restaurativo a nivel particular individual y grupal
- Recientemente he participado en dos emisiones de radio con temas relacionados a
Yoga y Relajación como práctica integral para el buen vivir y actualmente en
formaciones para Maestro de Yoga con Buddhitanz Casa Holística Gdl.
- Clases de Hatha y Vinyasa en línea vía aplicación Zoom



Beneficios de Yoga Alliance

- ¿Qué es Yoga Alliance?

(Yoga Alianza) Es la organización nacional de educación y apoyo para el yoga en los Estados Unidos. (Estándar).

- ¿Qué beneficios obtengo al ser certificado por Yoga Alliance?

- *Puedes obtener registro a nivel internacional (pág. web)*
- *Cursar especialidades en otras instituciones en cualquier país*
- *Reconocimiento a nivel internacional*
- *Licencia para impartir clases en cualquier lugar del mundo*



Costos

Cualquier modalidad tiene un costo de \$29,680 pesos mexicanos

PREGUNTA POR LAS PROMOCIONES *vía whatsapp o redes sociales*

Tenemos planes de pago desde \$1,050 por mes



Mayor información
comúnicate



B U D D H I T A N Z

MOVIMIENTO HACIA EL AUTOCONOCIMIENTO



331-305-86-78

www.buddhitanz.com