

FORMACIÓN AVANZADA DE HATHA YOGA – 400 HORAS

"Hatha Yoga, Sabiduría del Ser y Camino Interior"

Por Mateo Bernardino

Descripción general

Una formación avanzada de Hatha Yoga diseñada para practicantes y profesores que desean ir más allá de las posturas, integrando la anatomía funcional, la conciencia emocional y la sabiduría espiritual profunda del yoga.

Aquí aprenderás a secuenciar, ajustar, guiar y sostener una práctica avanzada con bases en el cuerpo, la energía, la psicología y el alma. Una propuesta integradora, terapéutica y transpersonal que combina la ciencia del yoga con la verdad del corazón.

Y una parte única que es la psicósomática aplicada a las posturas.

Y los yoga sutras aplicado a las asanas.

Objetivos

- Profundizar en la práctica y enseñanza de Hatha y Vinyasa Yoga y yoga terapéutico .
- Comprender la anatomía y la psicósomática aplicada a las āsanas.
- Aprender a ajustar con precisión y conciencia.
- Integrar el mindfulness, la gestión emocional y el desarrollo interior.
- Estudiar en profundidad los Yoga Sūtras (Pāda 3 y 4) y el Bhagavad Gītā.
- Incorporar Ayurveda de forma práctica en la vida y la enseñanza.
- Convertirte en un/a guía del yoga más allá del cuerpo físico.



Duración

- **200 horas certificadas + 200 horas de formación iniciación.**
- Estructura modular: 6 fines de semana (presenciales/online) + material en plataforma.
- Acceso a contenido grabado durante 12 meses.
- Prácticas presenciales y clases en directo.



CONTENIDO POR BLOQUES

1. MÓDULOS DE MINDFULNESS Y GESTIÓN EMOCIONAL (6 MÓDULOS)

- Mindfulness y ciencia
- Autoestima.
- Asertividad y límites sanos.
- Regulación emocional y cuerpo.
- Empatía, compasión y no juicio..
- Conciencia testigo.

2. MÓDULOS DE DESARROLLO TRANSPERSONAL (6 MÓDULOS)

- Autoestima profunda y el Yo esencial.
- La sombra y el inconsciente.
- Creencias limitantes y liberación.
- Sanación con los padres y linaje.

- El niño interior y la integración del dolor.
- Amor consciente y propósito del alma.

3. MÓDULOS DE AYURVEDA PRÁCTICO (6 MÓDULOS)

- Profundización al Ayurveda.

4. YOGA SŪTRAS – PĀDA III Y IV (6 MÓDULOS)

- Veremos los capítulos 3 y 4 de los Yoga sutras.

5. SECUENCIAS Y PRÁCTICA DE VINYASA YOGA (6 MÓDULOS)

- Secuencias fáciles, intermedias y avanzadas.
- Práctica fluida y consciente: Hatha-Vinyasa.
- Asanas teoría y práctica.
- Coordinación movimiento-respiración.
- Creatividad y adaptaciones.
- Transiciones inteligentes y progresión segura.
- Construcción de clases temáticas y terapéuticas.

6. ANATOMÍA FUNCIONAL Y PSICOSOMÁTICA

- Anatomía aplicada al movimiento del yoga.
- Biomecánica y cadenas musculares.
- Músculos implicados en las principales āsanas.
- Psicología: cuerpo, emoción y conflicto.

- Autoconocimiento del cuerpo a través de la psicosomática.

7. AJUSTES CONSCIENTES Y AJUSTES ENERGÉTICOS

- Principios éticos y táctiles del ajuste.
- Ajustes físicos seguros (básicos y avanzados).
- Ajustes verbales y con intención.
- Ajustes desde la biomecánica y la psicología.
- Trabajo con cinturones, bloques y pared.
- Yoga Terapéutico.

8. PRĀṆĀYĀMA, DHĀRAṆĀ, DHYĀNA Y SAMĀDHI

- Respiración consciente y prāṇāyāmas avanzados.
- Retenciones, bandhas y mudrās.
- Prāṇāyāma para calmar, activar o equilibrar.
- Técnicas de concentración (dhāraṇā).
- Meditación (dhyāna) sin esfuerzo.
- Samādhi: prácticas de silencio, no mente y unión.

9. BHAGAVAD GĪTĀ – EL DIÁLOGO INTERIOR

- Lectura consciente y simbólica.
- Arjuna y Krishna: el yo dividido y el alma sabia.
- Dharma, karma, renuncia y acción.
- El campo de batalla como metáfora de vida.
- Aplicación al día a día del yogui.

- Relación con los Sūtras y la práctica del ser.



INCLUYE

- Dossier completo pdf por módulo.
- Acceso a clases grabadas y en directo.
- Certificación avalada por Mateo Salud y Bienestar.
- Opción de formar parte de la comunidad y plataforma online.
- Descuentos exclusivos en retiros y talleres.



PRECIO Y FORMAS DE PAGO

Puedes ajustar esto según cómo lo quieras vender:
Por ejemplo:

- Precio total: **1.160 €**
- Reserva de plaza: 200 €
- Facilidades de pago en 6 cuotas. 160€.
- Descuento para antiguos alumnos o pago único anticipado.
- Sin descuento 1500€.



FORMATO

- Presencial en Denia + Online en directo + Grabaciones.
- Fechas: 1 fin de semana al mes / Octubre 2025 – Marzo 2026.
- Sábados y domingos de 9:00 a 18:30 (descanso comida de 2h).



¿Te interesa? 🙋 Solicita tu plaza escribiendo a mateoyogadenia@proton.me 🙋 Plazas limitadas.

Inicio en octubre. Certificación avanzada 200h. + 200 h