

YTTC 200h

FORMACIÓN INSTRUCTOR HATHA YOGA TRADICIONAL

SISTEMA GURU KULA



Te damos la Bienvenida

Si has llegado hasta aquí, probablemente el Yoga ya ocupa un lugar importante en tu vida.

Quizá practicas desde hace años y sientes que hay algo que todavía no terminas de comprender. Quizá has leído libros, asistido a retiros o probado distintos estilos y, aun así, intuyes que el Yoga es mucho más de lo que solemos ver en Occidente. Quizá incluso ya has realizado una o varias formaciones, pero no terminas de sentirte con la seguridad y la comprensión necesarias para transmitir el Yoga con autenticidad.

O quizá simplemente sientes el deseo de profundizar.

Sea cual sea tu punto de partida, esta formación nace para ofrecer una base sólida desde la que profundizar en Yoga con calma, rigor y respeto por la tradición.

No creemos que el Yoga pueda reducirse a una colección de posturas ni a un certificado obtenido en unas semanas.

Creemos en una enseñanza que transforma poco a poco la manera de comprender el cuerpo, la respiración, la mente y, finalmente, la propia vida.

Durante diez meses caminarás de la mano con un maestro de India y por un grupo reducido de personas que, como tú, sienten el deseo de aprender desde la raíz.

Esperamos que estas páginas te ayuden a descubrir si este camino también es para ti.

¿Por qué esta formación es diferente?

Hoy existen cientos de cursos de Yoga.

Algunos están orientados al ejercicio físico. Otros priorizan la anatomía, el movimiento o la obtención de una certificación para empezar a enseñar cuanto antes. Todos ellos pueden tener su lugar.

Nuestra intención, sin embargo, es distinta.

Queremos acercarte y sumergirte en el Yoga tal y como ha sido transmitido durante generaciones en India: una disciplina que integra práctica, filosofía, respiración, observación y transformación interior. Que contemple al ser humano en todas sus dimensiones y entienda el Yoga como un camino de autoconocimiento y transformación interior.

Por eso esta formación no gira únicamente alrededor de las posturas.

Estudiarás y comprenderás en verdadero objetivo del Yoga a través de los textos clásicos desde una perspectiva nueva que deja de lado la teoría y los conceptos abstractos para que sean aplicable a tu vida.

Desarrollarás una práctica personal estable, aprenderás a enseñar con seguridad y comprenderás el sentido profundo que une todas estas herramientas.

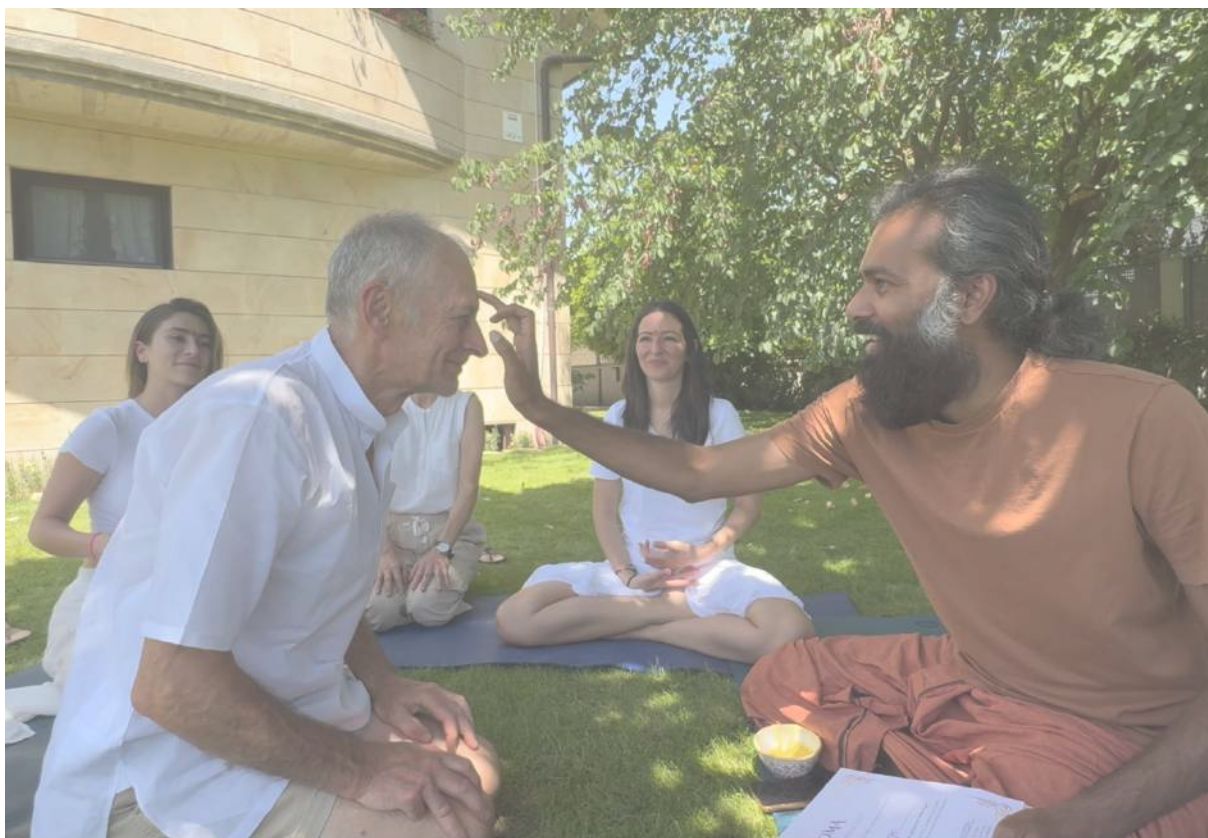
Nuestro objetivo no es que termines sabiendo más posturas. Nuestro objetivo es que comprendas el Yoga desde dentro y que esa comprensión empiece a reflejarse en tu práctica, en tu manera de enseñar y también en tu forma de vivir.

Aprender con un maestro de India

Uno de los aspectos más valiosos de esta formación es que aprenderás directamente de un maestro nacido y formado en Kerala, al sur de India, donde el Yoga continúa transmitiéndose como una tradición viva.

Anoop Subrahmanyam comenzó su aprendizaje siendo muy joven y ha estudiado con distintos maestros pertenecientes a diferentes linajes tradicionales. Durante más de una década ha dirigido escuelas de Yoga y enseñado en ashrams de India antes de establecerse en España.

Su conocimiento del Yoga y su manera de transmitirlo solo puede estar al nivel de alguien que encarna el Yoga como él. Aprender con alguien que ha crecido dentro de esta cultura permite comprender aspectos del Yoga que difícilmente pueden transmitirse únicamente a través de libros o formaciones convencionales.



Sistema Guru Kula

Durante siglos, el conocimiento del Yoga no se transmitía mediante cursos intensivos ni programas estandarizados.

El aprendizaje tenía lugar en el **Guru Kula**, la casa del maestro.

Los alumnos convivían con él, practicaban, observaban y aprendían no sólo de sus palabras, sino también de su manera de vivir.

Naturalmente, hoy no podemos reproducir ese modelo tal como existía en la India tradicional.

Pero sí podemos conservar su esencia.

Por eso trabajamos con grupos reducidos, fomentamos una relación cercana entre profesor y alumno y la relación con el resto de estudiantes tan importante para el crecimiento propio. Entendemos la formación como un proceso continuo de práctica, estudio y acompañamiento.

El verdadero aprendizaje no ocurre únicamente durante las horas de clase. O mientras estás en la esterilla

Ocurre cuando lo estudiado empieza a transformar la manera en la que observas, reaccionas y vives.

Ese es el espíritu del Guru Kula y eso es lo que intentamos preservar en esta formación donde estudiante, maestro, práctica y compañeros son parte esencial en tu propio proceso.

Estructura del programa

El curso 2026/2027 tiene un formato híbrido presencial/online, pensado para facilitar la continuidad y el compromiso con el aprendizaje sin que la distancia o la agenda sean un obstáculo. Durante 10 meses irás poco a poco introduciéndote en la profundidad del Yoga y el programa está pensado para que esta maravillosa ciencia pase a formar parte no sólo de tu práctica sino de cómo vives

Las 200 horas de formación se distribuyen así:

Encuentros mensuales presenciales (100 horas)

Un sábado al mes en Ananda Sala, de 11:00 a 20:00h. Es el corazón de la formación: práctica intensiva, ajustes en directo y profundización en la filosofía junto al maestro y el grupo. El último encuentro del curso tiene un formato especial de fin de semana completo. Valoramos mucho el encuentro presencial, y si puedes asistir te lo recomendamos; aun así, quien siga el curso en streaming recibe exactamente el mismo contenido y acompañamiento.

Clases semanales en streaming (60 horas)

Dos sábados al mes en los que no haya encuentro presencial, de 9:00 a 11:30h. Incluyen pranayama, técnicas, anatomía, filosofía y pedagogía: Estas clases quedan grabadas para quien no pueda asistir en directo.

El profesorado se reserva la posibilidad de ajustar puntualmente alguno de estos talleres por necesidades concretas del curso.

Práctica personal guiada, sadhana (40 horas)

Tareas y propuestas del profesorado para integrar el aprendizaje. Ejercicios de autoconocimiento bajo el prisma del Yoga, una de las herramientas más útiles para que los aprendizajes no sean teoría si no que te atreviesen en tu vida diaria. No se trata de cumplir con exigencia, sino de ir siguiendo el ritmo del curso sin quedarte atrás, ya que es una parte fundamental de tu aprendizaje.

Fechas de los encuentros 2026/27

Todos los encuentros presenciales son en sábado, de 11:00 a 20:00h, en Ananda Sala (Hortaleza, Madrid). El último encuentro es un retiro de fin de semana completo, del 25 al 27 de junio, en España.

- 17 de octubre
- 14 de noviembre
- 12 de diciembre
- 9 de enero
- 13 de febrero
- 13 de marzo
- 10 de abril
- 8 de mayo
- 5 de junio
- 25 al 27 de junio (retiro)

Los encuentros presenciales son el corazón de esta formación, a lo largo de los 10 meses la práctica irá evolucionando.

Contenido de la formación

El programa se organiza en tres grandes ejes que se entrelazan a lo largo de todo el curso: la práctica y su enseñanza, el estudio filosófico de los textos clásicos, y una serie de seminarios complementarios que amplían y enriquecen la visión del Yoga tanto para la práctica personal como para su transmisión.

Práctica y enseñanza

Sadhana. La práctica personal de asanas y pranayama, entendida no como repetición sino como un camino de refinamiento y transformación progresiva.

Ajustes y asistencia. Aprenderás a corregir, ajustar y asistir en las posturas con seguridad y comprensión, desde el cuerpo del otro y no solo desde el propio.

Pranayama. Teoría y práctica de las técnicas de control del prana, desde las más básicas hasta las avanzadas: Anuloma Viloma, Ujjayi, Kapalabhati, Bhramari, Bandhas y Kumbhakas.

Pedagogía y técnicas de enseñanza. Aprenderás a estructurar y secuenciar una clase con coherencia, a adaptarla a distintos niveles y necesidades, a encontrar tu propia voz al enseñar, y a sostener un espacio de práctica con claridad y respeto por la tradición.

Filosofía y estudio de textos clásicos

El gran pilar de esta formación es el estudio profundo de la filosofía del Yoga a través de dos textos fundamentales. No se abordan como teoría abstracta, sino como una guía práctica para comprender la mente, el origen del sufrimiento y el proceso real de transformación interior.

Los Yoga Sutras de Patañjali. No solo aprenderás el Ashtanga Yoga que se enseña en prácticamente toda escuela de yoga, sino el corazón real de este texto, uno de los más valiosos de la tradición y con el potencial de transformar tu comprensión del Yoga y de tu propia vida. A través de él explorarás los ocho pasos del camino (Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi), comprenderás las distintas clases de mente humana y cómo transformar sus patrones, reconocerás cómo las aflicciones (Kleshas) generan sufrimiento, y te acercarás al propósito profundo de la existencia y a la libertad interior que describe el texto.

El Tattva Bodha de Adi Shankaracharya. Un texto fundacional del Vedanta Advaita que profundiza en las cualidades del aspirante espiritual, en la indagación del Ser a través de la pregunta esencial de quién soy, en la distinción entre lo real y lo ilusorio, y en la constitución del ser humano: sus cuerpos, sus estados de consciencia y las envolturas que velan su naturaleza última. Las clases de filosofía cuentan con apoyo en inglés para enriquecer el estudio directo de los textos.

Algunos de los seminarios complementarios

Estos seminarios no son contenidos aislados, sino extensiones que ayudan a integrar la práctica, la filosofía y la experiencia personal dentro de una visión unificada.

Gñana Yoga. Desarrollo del discernimiento y la sabiduría interior.

Kriyas y purificaciones. Técnicas de limpieza para equilibrar cuerpo y mente.

Bases del Ayurveda. Introducción a la medicina tradicional india y su relación con el Yoga.

Karma Yoga y Mantra Yoga. La acción consciente y el poder transformador del sonido sagrado.

Nidra Yoga. Técnicas de relajación profunda y recuperación energética.

Anatomía del Yoga. Conocimiento del cuerpo físico y sutil para practicar y asistir posturas con seguridad.

Diálogo entre ciencia y conceptos yóguicos. Un puente entre la tradición y la comprensión contemporánea del cuerpo y la mente.

Condiciones de participación y accesibilidad económica

Entrevista previa. Una breve charla para conocer tu motivación y experiencia, y asegurarnos de que el curso sea adecuado para ti.

Código ético yóguico. Compromiso de respeto y armonía durante todo el curso.

Asistencia mínima. Para obtener la certificación es necesaria una asistencia mínima del 70%, incluidos los talleres en streaming.

Compromiso con la práctica. Se recomienda una práctica personal mínima de dos días por semana durante la duración del curso, ya sea autopráctica o en una escuela de yoga que imparta yoga con veracidad.

Tareas y evaluaciones. El profesorado propondrá tareas para ir incluyendo en tu sadhana y en tu día a día, así como una evaluación final.

Accesibilidad económica. Este curso no está orientado desde una finalidad comercial. Creemos profundamente en la calidad y el valor transformador de esta formación y en la divulgación del verdadero Yoga. No queremos que una situación económica sea el único impedimento para quien siente un interés genuino en participar. Si este es tu caso, por favor, háznoslo saber con honestidad: estamos abiertos a buscar alternativas que hagan posible tu participación.

Certificación y cualificación

Al finalizar la formación y cumplir con los requisitos de asistencia y evaluación, recibirás un diploma de **200 horas en Hatha Yoga Tradicional** de **Yoga Alliance International**, una organización alineada con el respeto por la tradición y el linaje del Yoga, que ofrece reconocimiento internacional a la formación.

Más allá del diploma, nuestro verdadero objetivo es que al finalizar estos diez meses cuentes con una práctica sólida, una comprensión profunda del Yoga y la confianza necesaria para seguir creciendo, tanto si decides enseñar como si continúas este camino únicamente para tu desarrollo personal.

Inversión

Creemos que una enseñanza de calidad necesita tiempo, cercanía y atención personalizada. Por ello las plazas están limitadas a **12-15 participantes**, permitiendo un acompañamiento real a lo largo de todo el proceso.

Pago único

- Precio bonificado: 1390€ (reservando antes del 31 de julio)
- Precio normal: 1590€ (reservando después del 31 de julio)

Pago fraccionado

- Precio bonificado: matrícula de 300€ + 5 cuotas de 250€ (total 1550€)
- Precio normal: matrícula de 300€ + 5 cuotas de 290€ (total 1750€)

Los gastos de alojamiento del retiro final no están incluidos.

Qué ocurre después de las 200 horas

Estas 200 horas no pretenden ser un punto final, sino el comienzo de un camino.

Algunas personas terminan la formación con el deseo de empezar a enseñar, otras descubren que su interés principal sigue siendo profundizar en su propia práctica. Ambas opciones son igualmente valiosas.

Lo importante es que al finalizar habrás construido una base sólida sobre la que seguir creciendo durante muchos años.

En Ananda Sala seguimos acompañando a quienes desean continuar su proceso mediante seminarios, encuentros y futuras propuestas de profundización. Porque entendemos el Yoga como una práctica para toda la vida, no como un curso que empieza y termina en unas fechas concretas.

¿Tienes alguna pregunta?

Elegir una formación de Yoga es una decisión importante. Es natural que antes de dar el paso quieras resolver algunas dudas.

Si después de leer este dossier todavía hay algo que te gustaría preguntarnos, estaremos encantados de hablar contigo con calma. Pinchando en el que necesites

WhatsApp: [636 77 85 69](tel:636778569)

Email: info@anandasala.com

Llama: [636 77 85 69](tel:636778569)

Preguntas frecuentes

Nunca he hecho una formación de Yoga. ¿Puedo realizar este curso?

Sí. La formación está abierta tanto a quienes desean profundizar en su práctica personal como a quienes quieren prepararse para enseñar. No se requiere un nivel avanzado de flexibilidad ni años de experiencia; lo más importante es la disposición a aprender, practicar y comprometerse con el proceso.

Vivo lejos de Madrid. ¿Tiene sentido hacer la formación en streaming?

Sí. Todo el contenido se transmite en directo y las clases online quedan grabadas para que puedas revisarlas cuando lo necesites.

Aun así, si tienes posibilidad de asistir presencialmente a los encuentros mensuales, lo recomendamos por el valor que aporta la práctica compartida, el contacto directo con el maestro y la convivencia con el grupo.

¿El precio cambia si realizo la formación online?

No. La inversión es la misma independientemente de la modalidad que elijas.

¿Qué ocurre si no puedo asistir a alguna clase?

Las sesiones online quedan grabadas para que puedas recuperarlas posteriormente. Para obtener la certificación es necesario completar al menos el **70 %** de la formación.

¿El diploma tiene reconocimiento internacional?

Sí. La formación cuenta con la certificación de **Yoga Alliance International**, reconocida internacionalmente y alineada con una enseñanza respetuosa con la tradición del Yoga.

¿Necesito saber inglés?

No. Todas las explicaciones se desarrollan en español y las clases de filosofía están traducidas de manera simultánea.

¿Necesito tener una práctica personal estable?

No, de entrada aunque sí esperamos que la desarrolles a lo largo del curso ya que la dificultad irá incrementando con el paso de los meses. Recomendamos mantener una práctica mínima de dos días por semana durante la formación. Esa continuidad hará que los contenidos se integren con mucha más profundidad.

¿Qué incluye el retiro final?

El último encuentro se realiza en formato de retiro residencial durante un fin de semana completo. La formación incluye toda

la enseñanza, mientras que los gastos de alojamiento y transporte se abonan aparte. Nuestra opción

¿Y si ahora mismo no puedo asumir el coste?

Si el aspecto económico es el único obstáculo para participar, escríbenos. Valoramos cada caso de manera individual y, cuando es posible, buscamos alternativas que permitan que una motivación auténtica no se quede fuera únicamente por razones económicas.

¿Cómo puedo solicitar una plaza?

El primer paso es mantener una breve entrevista con nosotros. Es una conversación sencilla para conocernos, comprender qué buscas y asegurarnos de que esta formación es para ti.

Si sentimos que este camino puede aportarte valor y tú también lo sientes así, estaremos encantados de darte la bienvenida a la próxima promoción.

WhatsApp: [636 77 85 69](tel:636778569)

Email: info@anandasala.com

Llama: [636 77 85 69](tel:636778569)
