

FORMACIÓN DE YOGA SOMÁTICO

200H

Sandra González

Noe Rox

Módulos

01.

BASES DEL YOGA

PRESENCIAL

1, 2, 3 mayo

6, 7 junio

17, 18, 19 Julio

ONLINE

9, 23 abril

7, 21 mayo

4, 18 junio

02.

VISIÓN SOMÁTICA

PRESENCIAL

14 - 22 agosto

ONLINE

2, 16 julio

3, 17 septiembre

1, 15, 29 octubre

Online 18 a 21h

Presencial 9 a 13h y de 14 a 18h

Ynspire Space, Barcelona

BARCELONA | 2026



FORMACIÓN
DE
YOGA SOMÁTICO

200H

¡Hola!

Somos Noe y Sandra y estamos encantadas de que te hayas interesado en esta formación.

Nuestra formación es una invitación a volver al cuerpo como espacio de escucha, regulación y transformación con un enfoque somático y terapéutico:



Tradición yoguica

Posturas adaptadas



Conciencia somática

DURANTE ESTA FORMACIÓN:

- Aprenderás a habitar el cuerpo con amabilidad, creando espacios donde la liberación ocurre de forma orgánica, sin forzar.
- Explorarás el yoga desde un enfoque somático y terapéutico, basado en la conciencia corporal y la comprensión del sistema nervioso.
- Comprenderás cómo el estrés, el trauma y las emociones no expresadas quedan almacenadas en el cuerpo y cómo acompañar sus procesos de liberación.
- Practicarás posturas adaptadas, respiración consciente y respetuosa, y herramientas de autorregulación aplicables tanto a la práctica personal como al acompañamiento.
- Aprenderás a acompañar al sistema nervioso hacia estados de mayor seguridad, presencia y vitalidad, con especial atención al nervio vago.
- Vivirás un proceso experiencial, cercano y profundamente humano, donde la práctica y la teoría se integran para que puedas encarnar lo que transmites en tu propio camino y en el trabajo con otras personas.

**Lo que se integra en ti,
se transmite sin esfuerzo.**

¿QUÉ INCLUYE?

- Itinerario completo de 200 horas: teoría, práctica y trabajo personal.
- Formación presencial de alta calidad en un centro moderno y equipado.
- Sesiones online quincenales para seguimiento y continuidad.
- Metodología práctica: asana, anatomía energética, pranayama, meditación, filosofía, enseñanza.
- Certificación avalada por Holos Institute española.

¿PARA QUIÉN ES ESTA FORMACIÓN?

- Instructores de yoga, pilates, fitness que sientan la necesidad de especializarse en esta rama.
- Terapeutas corporales, coaches y facilitadores que necesiten ampliar sus conocimientos a través del cuerpo.
- A personas que deseen conectar profundamente con la práctica del yoga y conocimientos tradicionales yoguicos con enfoque innovador.

EQUIPO DOCENTE:



Noe Rox

Maestra de yoga certificada por Yoga Alliance RYT en Rishikesh (India), con formación en Hatha, Vinyasa, Ashtanga, Pranayama y Meditación.

Terapeuta corporal con enfoque de Somatic Experiencing y Terapia Gestalt.

Formada en masaje ayurvédico, Kundalini Activation Process con Venant Wong, coaching de juego corporal expresivo, tantra y estudiante de Psicología.

Desde hace más de 12 años acompaña procesos de desarrollo personal y transformación a través del yoga, la meditación, la energía kundalini y diversos abordajes somato-energéticos.

Es fundadora de Holos Institute y creadora de AEVK (Activación de la Energía Vital Kundalini), una formación que cuenta ya con ocho ediciones realizadas.

Su manera de acompañar nace de una visión integrativa del ser humano, donde cuerpo, emociones, energía y conciencia se entienden como un todo.



Sandra González

Psicoterapeuta corporal con más de 10 años de experiencia, especializada en acompañar procesos de transformación profunda e integración cuerpo-mente-espíritu.

Formada en yoga, breathwork, meditación, coaching integrativo y sistémico, PNL, Gestalt, masaje californiano, astrología, tantra y danza terapia.

Creadora de Alquimia Interior, un espacio de sanación que integra mentorías, talleres y retiros, así como de proyectos como Yoga by the Sea Barcelona, Masaje Integrativo, Holistic Holidays y Holistic Corporates.

Su enfoque es holístico, profundo y vivencial, trabajando con el cuerpo como puerta de acceso a lo sutil y a los procesos internos que nos habitan.

Apasionada por el misterio humano, lo invisible y el poder sanador de la presencia, acompaña desde una escucha sensible y un profundo respeto por la sabiduría del cuerpo.

TEMARIO:

MÓDULO 1

1.1. HISTORIA Y FILOSOFÍA YOGUICA

- Significado y propósito del Yoga
- Orígenes del yoga
- Sendas del Yoga
- Tipos de yoga
- Ocho pasos del yoga (Ashtanga Yoga)
- Ética yóguica (Yamas y Niyamas) aplicada a la práctica y a la enseñanza
- Sutras más importantes y su aplicación práctica

1.2. ASANA

- Clasificación de posturas: de pie, sentadas, invertidas, posturas madre
- Importancia de las posturas madre a nivel de anatomía física
- Principios de alineación y biomecánica
- Laboratorio de Asana

TEMARIO:

1.3. ANATOMÍA FÍSICA Y ENERGÉTICA

- Anatomía física
- Anatomía sutil: los cuerpos
- El prana y canales energéticos
- Chakras: teoría, localización, función y desequilibrios comunes
- Pranayama y kriyas
- Bandhas
- Mantras

1.4. METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA

- Estructura de una práctica de yoga
- Cómo secuenciar posturas y clases
- Asistencias
- Cómo transmitir y comunicar la práctica de manera efectiva
- Herramientas de observación y feedback en clase

1.5. YOGA MENTAL. MEDITACIÓN

1.6 PRACTICAS

- Guiar una secuencia
- Examen final
- Evaluación

MÓDULO 2

2.1. FUNDAMENTOS DEL YOGA SOMÁTICO.

- Qué es Yoga Somático y diferencias con yoga tradicional.
- Principios de movimiento somático.
- Seguridad y consentimiento corporal.
- Ejercicios de reconocimiento de tensiones y hábitos posturales y trauma.

2.2. PRANAYAMA Y RESPIRACIÓN.

- Importancia de la respiración y su relación con mente, emociones y sistema nervioso.
- Diferentes tipos de respiración en yoga.
- Pranayamas y su práctica segura.
- Kriyas y limpieza energética.

2.3. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA APLICADA.

- Anatomía funcional somática.
- Sistema nervioso autónomo y regulación.
- Fascia, tejidos conectivos y movimiento consciente.
- Patrones de tensión y liberación.
- Técnicas de autorregulación, liberación de bloqueos y mejora de movilidad.

2.4. METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA SOMÁTICA.

- Guía y lenguaje somático.
- Aplicación de Yoga Somático en la enseñanza tradicional y adaptada.
- Acompañamiento sin invasión.
- Observación y feedback consciente.
- Micromovimientos y reeducación neuromuscular.
- Adaptaciones y diseño de secuencias somáticas.
- Ética y límites del rol de facilitador.

2.5. INTEGRACIÓN FINAL Y PROYECTO.

- Diseño de una sesión de yoga somático completa.
- Evaluación y cierre del proceso.
- Ritual de integración cuerpo-mente.

FECHAS:

Módulos

01.

BASES DEL YOGA

PRESENCIAL

1, 2, 3 mayo

6, 7 junio

17, 18, 19 julio

ONLINE

9, 23 abril

7, 21 mayo

4, 18 junio

02.

VISIÓN SOMÁTICA

PRESENCIAL

Del 14 al 22 agosto

ONLINE

2, 16 julio

3, 17 septiembre

1, 15, 29 octubre

HORARIO

Online: 18 a 21h

Presencial 9 a 13h y 14 a 18h

LUGAR:

YNSPIRE SPACE

Ciutat Vella, 08003,
BARCELONA

PRECIO:

1.350 €

Early bird 1.250 €

(oferta válida hasta el 10/02/26).

MÓDULOS SEPARADOS:

749€ CADA MÓDULO

PARA MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS

CONTÁCTANOS

Sandra 696 54 81 07

Noemí 620 71 70 99