

*Anna Pairealó*  
**CURSO  
DE  
FORMA  
CIÓN  
DE  
PROFES  
OR@S  
DE  
YOGA**

*200 horas* 

Avalado por Yoga Alliance  
Finca Sanau (Mallorca)  
28 de nov. al 18 de dic. 2025



*go*  
**Yoga!**  
PRO



*Si estás buscando...*



Hacer del Yoga tu estilo de vida, y de su enseñanza tu profesión,



Disfrutar plenamente tu vida y liberar tu máximo potencial, desde el crecimiento consciente,



Profundizar en tu aprendizaje y práctica del Yoga de manera rigurosa y disciplinada,



Formar parte de una comunidad vibrante de Go Yogis, con quienes establecer sinergias y redes de apoyo,



TE ENCANTARÁ EL CURSO  
DE FORMACIÓN DE  
PROFESOR@S DE YOGA DE  
200 HORAS QUE HEMOS  
PREPARADO ESPECIALMENTE  
PARA TI,

*con todo el cariño!*

# QUÉ VAS A ENCONTRAR EN ESTA FORMACIÓN

Esta formación es el punto de encuentro para personas como tú, cuyo mayor deseo es contribuir con su servicio a hacer del mundo un lugar mejor, más consciente, más humano, más sincero.

## Espacio de Transformación

Este curso aspira a ser una experiencia transformadora para ti y, por extensión, para aquellas personas con las que convives a diario.

## Crecimiento Aritmético

Es éste el comienzo de una vida de constante estudio y desarrollo personal, al servicio del cuidado y crecimiento de aquell@s que confían en nosotr@s para acompañarles en su propio viaje de crecimiento personal de la mano del Yoga.

## Vibrante Comunidad

¡Bienvenid@ a nuestra familia!  
Go Yoga! PRO es una vibrante comunidad de profesor@s apasionad@s por la Práctica, que busca eliminar la competitividad y reemplazarla por colaboraciones y sinergias.



# QUÉ VAS A APRENDER EN ESTA FORMACIÓN

En esta Formación focalizaremos muy especialmente en la enseñanza de calidad, en la empatía con nuestr@s alumn@s y en cómo ofrecer clases personalizadas accesibles e inspiradoras a un tiempo.



## Foco Pedagógico

A nivel pedagógico trabajaremos siempre en torno al practicante, orientando nuestras clases a sus necesidades y aprendiendo a adecuar nuestro lenguaje y técnica a su punto de partida.

## Foco Energético

El trabajo de energía sutil subyacente a la práctica de Yoga será el grueso de nuestro estudio.

## Foco Emocional

Este curso es altamente vivencial y haremos especial hincapié en nuestra responsabilidad como acompañantes del crecimiento personal de nuestr@s alumn@s.

# Programa:

*Formación 200 horas*

## TÉCNICA, PRANAYAMA Y ASANA

dedicación: 100 horas

intensidad: alta

sistema: Calma en  
Movimiento

## METODOLOGÍA DIDÁCTICA

dedicación: 26 horas

intensidad: alta

estilo: aprendizaje  
activo

## ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL YOGA

dedicación: 20 horas

intensidad: alta

método: integral

# Programa de Formación 200 horas

## FILOSOFÍA, ÉTICA E HISTORIA DEL YOGA

dedicación: 31 horas

intensidad: alta

estilo: práctico y  
vivencial

## PRACTICUM

dedicación: 17 horas

intensidad: muy alta

método: aprendizaje  
por competencias

## FILOSOFÍA MODERNA. ESTILO DE VIDA

dedicación: 15 horas

intensidad: media

enfoque: inmersión y  
reflexión filosófica

# ASÍ SERÁ CADA DÍA

**7-9** Meditación y Respiración

**9-10** Desayuno

**10-12** Anatomía Aplicada y Anatomía Sutil

**12-14** Práctica de Asana

**14-15** Comida

**15-16** Diseño de Secuencia

**16-17** Análisis de Posturas



# ASÍ SERÁ CADA DÍA

**17-18** Ajustes

**18-19** Práctica de Enseñanza

**19-19:30** Ética, Estilo de Vida,  
Desarrollo Personal

**19:30-20:30** Filosofía

**20:30-21** Análisis y cierre

**21-22** Cena

**22:30** Silencio



## DETALLES PRÁCTICOS

El certificado que obtendrás tras completar de manera satisfactoria esta formación está avalado y respaldado por Yoga Alliance. Esto garantiza el equilibrio entre las horas de trabajo que se dedicarán a estudio de Anatomía, Ajustes, Pedagogía, Filosofía y Práctica del Yoga.



### ¿Dónde y cuándo?

Este curso de 18 días de duración tendrá lugar en Sanau (Mallorca) del 28 de nov al 18 de dic de 2025.

### ¿Cuánto?

El curso tiene un precio de:

- 5297 € habitación doble

### ¿Cómo?

Para reservar plaza en este curso, y concertar una entrevista personal, envíanos un correo a [anna@annapairalo.com](mailto:anna@annapairalo.com)

# THE SKY'S THE LIMIT

Si estás buscando profundizar en tu conocimiento y práctica del Yoga, pero no necesariamente deseas formarte como profesor@, ¡no pierdas de vista el océano de posibilidades de formación que te brindamos!



## Talleres Monográficos

Visita frecuentemente nuestra web [www.annapairalo.com](http://www.annapairalo.com). O, mejor aún, ¡suscríbete a nuestra Newsletter para estar al corriente de cada novedad!

## Go Yoga! Beyond

Este es un curso inmersivo de Formación en Yoga cuyo formato mixto (online y presencial) se adapta a TI y a TUS NECESIDADES, ¡allá donde estés!

## Retiros Intensivos

Estos retiros de corta y media duración suelen llenarse casi de manera inmediata a su lanzamiento. ¡Estáte atent@!

## FOREVER A STUDENT

Si eres ya profesor@ titulad@ y estás buscando continuar tu formación,  
¡te ofrecemos todas estas opciones!



### Formación de 300 hrs

Muy pronto, publicaremos la información en nuestra web [www.annapairalo.com](http://www.annapairalo.com).

¡Suscríbete a nuestra Newsletter!

### Go Yoga! PRO

¡Únete a nuestro programa de Supervisión y Formación Continua para profesor@s!

Más info en [www.annapairalo.com](http://www.annapairalo.com)

### Formación de 200 hrs

Puedes enriquecer tu formación con tantos cursos de 200 horas como desees. ¡Seguro que cada uno de ellos enriquece tu visión y estimula tu creatividad!



ADEMÁS, TE OFRECEMOS LA  
POSIBILIDAD DE AMPLIAR TU  
FORMACIÓN DE UN MODO  
DIFERENCIADOR DE LA MANO DE LA  
MEJOR EXPERTA EN FORMACIÓN EN  
YOGA PARA NIÑOS

*¡no te lo pierdas!*

Anna Pairealó

**CURSO DE  
FORMACI  
ÓN  
CONTINUA  
PARA  
PROFESO  
R@S DE  
YOGA**

*Yoga & Kids*™

Avalado por Yoga Alliance

Impartido por Cayetana Ródenas,  
fundadora de Yoga & Kids World®

Finca Sanau. Mallorca.

18 al 20 de Diciembre de 2025

PRECIO exclusivo Go Yogis: 490€

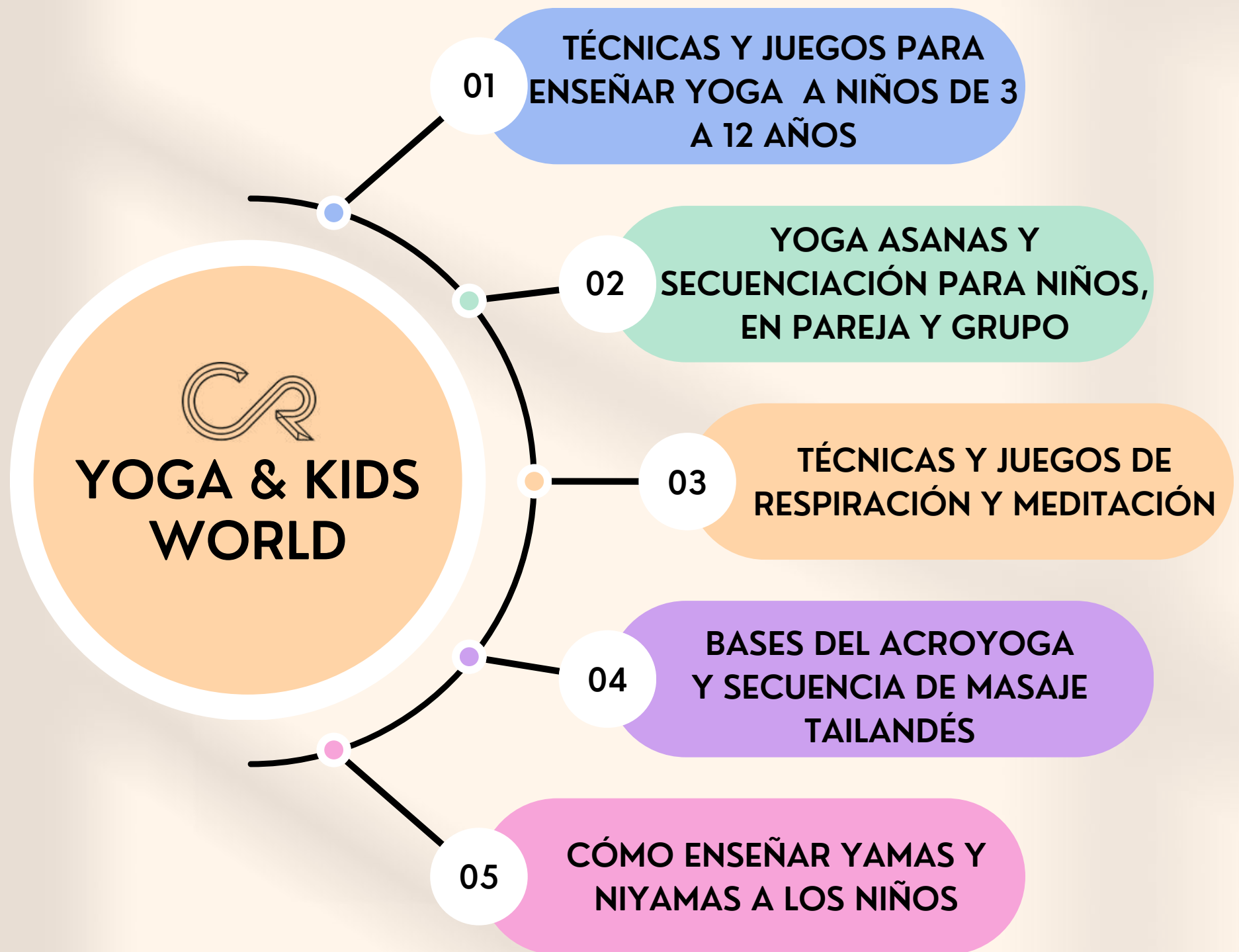
Asistencia Opcional.

Alojamiento no incluido



CAYETANA RODENAS  
YOGA ∞ DANZA

# ¿Que aprenderás en este curso?





*¡Te esperamos!*

Amplía información en  
[www.annapairalo.com](http://www.annapairalo.com)

y

Solicita tu entrevista  
personal enviándonos un  
correo a  
[formacion@annapairalo.com](mailto:formacion@annapairalo.com)

*go*  
**Yoga!**  
PRO

*by Anna Pairaló*