

ahaa  
YOGA  
TEACHER  
TRAINING

OCTUBRE 2023



Vivir un entrenamiento de yoga es una experiencia profunda y una maravillosa oportunidad para descubrir tu naturaleza humana desde la conciencia y la esencia Divina. Es una invitación a convertir los retos en lecciones y los aciertos en gozo.

*AHAÁ Yoga Teacher Training es una certificación de 200hrs en Vinyasa Yoga, avalada por Yoga Alliance, con un balance perfecto entre técnica, espiritualidad y aplicación de las herramientas del Yoga como medio de transformación para tu vida y al mismo tiempo reconocer tu potencial, y encontrar tu voz de maestrx para así guiar clases de manera progresiva, segura y auténtica.*

Durante este entrenamiento encontrarás una comunidad de personas únicas que al igual que tú, están buscando nuevas experiencias, revelaciones espirituales, amor, quietud y paz.

AHAÀ YTT es un regalo de ti para ti, que además podrás compartir con todas aquellas personas que lleguen a tu vida por medio del yoga.





Adéntate en un viaje de autoconocimiento lleno de herramientas y nuevas experiencias evolutivas y gradúate como maestro certificado de yoga.





## LISSIE FELISSIE

International Yoga Teacher  
ERYT - 500  
ahaã co-founder.

Comencé a practicar yoga en 2003 y en el 2009 tomé mi primer certificación como maestra de yoga, tengo más de 13 años guiando clases, y 6 años dando entrenamientos, Me encanta estudiar, he tomado más de 2200 hrs de estudios en diferentes estilos de yoga, como Hatha Yoga tradicional, Vinyasa Krama, Mandala Vinyasa, Rocket Yoga, Yoga prenatal, Yin Yoga, Alineamiento restaurativo , Yoga Nidra, Tantra Yoga y Bhakti Yoga.

Mis clases son progresivas y fluidas, más también pueden ser estáticas, amorosas y tranquilas, lo cual ayuda a que te desconectes del mundo externo y conectes con el mundo interno, de esta manera cada práctica se convierte en una meditación en movimiento, sanandote y nutriendote para que puedas reconectar con contigo mismx, la comunidad, la madre tierra y el universo entero.

***Mi intención es transportarte a un mundo donde todo es fluido, abierto, amable y amoroso, hacer que te sientas contenido y en un espacio seguro. Te guiare para que encuentres lo que tu cuerpo necesita y que trasciendas tus creencias limitantes en cada práctica.***

Cada práctica más que una clase de yoga, es una experiencia de transformación y autoconocimiento, además me encanta incorporar diferentes herramientas de sanación como sound healing.

Este YTT incluye la integración  
de 8 módulos de fines de semana  
en 7 meses



20, 21 y 22 de Octubre  
17, 18 y 19 de Noviembre  
8, 9 y 10 de Diciembre  
12, 13 y 14 de Enero  
2, 3 y 4 de Febrero  
23, 24 y 25 de Febrero  
15, 16 y 17 de Marzo  
12, 13 y 14 de Abril

**Viernes 6:00 pm a 9:00 pm**  
**Sábado 9:00 am a 6:00 pm**  
**Domingo 9:00 am a 2:00 pm**

---

# UBICACIÓN



**OUM Wellness Center**  
Blvd. Botánica #405  
Valle del Campestre  
CP 66265  
San Pedro Garza García, N.L.





filosofía · sutras · 8 ramas del yoga · mitología  
chakras · elementos · mudra · mantra · meditación  
koshas · ayurveda · shatkarmas · pranayama  
metodología · secuenciación · industria del yoga  
asana · anatomía · movilidad · alineación · ajustes

# TEMARIO MODULAR

## MÓDULO 1

Origen del yoga  
Introducción a los Yoga Sutras  
El camino de las 8 ramas  
Trimurti: Brahma, Vishnu y Shiva  
Samavritti pranayama  
Introducción al cuerpo sutil  
Qué es mantra y mudra  
Planos del cuerpo  
Movimientos principales

## MÓDULO 2

Rama del Yoga: Yamas  
Energía de Parvati  
Ujjai pranayama  
Primer chakra y elemento tierra  
Posturas plano sagital  
Anatomía: Pies  
Cómo dar instrucciones claras

## MÓDULO 3

Rama del Yoga: Niyamas  
Energía de Saraswati  
Sitali pranayama  
Segundo chakra y elemento agua  
Posturas plano coronal  
Anatomía: Rodillas y cadera  
Vinyasa krama y contraposturas

## MÓDULO 4

Rama del Yoga: Asana  
Energía de Kali  
Tercer chakra y elemento fuego  
Kapalabhati y Bhastrika pranayama  
Introducción a ayurveda, doshas y shatkarmas  
Posturas plano transversal  
Anatomía: Columna, core y bandhas  
Partes de una clase

# TEMARIO MODULAR

## MÓDULO 5

Rama del Yoga: Pranayama  
Energía de Lakshmi  
Nadi Shodhana pranayama  
Cuarto chakra y elemento aire  
Qué son los koshas  
Introducción a los ajustes  
Posturas de extensión  
Anatomía: Cintura Escapular y brazos  
Tu papel como maestro  
El poder de las palabras

## MÓDULO 6

Rama del Yoga: Pratyahara  
Energía de Durga  
Bhramari pranayama  
Quinto chakra y elemento éter  
Posturas de inversión y drills  
Anatomía: Cuello y cabeza  
Secuenciación

## MÓDULO 7

Rama del Yoga: Dharana y Dhyana  
Energía de Shakti  
Pranayama con kumbhaka  
Sexto chakra  
Posturas de piso  
Progresiones y uso de props  
Examen final práctico

## MÓDULO 8

Rama del Yoga: Samadhi  
Séptimo chakra  
Industria del yoga y ética del maestro  
Guía práctica para meditaciones  
Presentación proyectos  
Examen final práctico, oral y escrito  
Graduación

---

# PRECIO

## **PRE-SALE**

**\$34,000**

Pagando antes del 31 de mayo

## **Early bird**

**\$37,000**

Pagando entre el 1 de junio y  
20 de junio

## **REGULAR**

Pagando después del 20 de junio

**1 pago**

**\$40,000**

**Modular**

**\$43,800**

inscripción \$7,000

8 pagos modulares de \$4,600

---

# Miembros OUM

## **Early bird**

Pagando antes del 31 de mayo  
**\$34,000**

## **Regular**

Pagando después del 31 de mayo

**1 pago**  
**\$37,400**

**Modular \$40,000**  
inscripción \$7,000  
8 pagos modulares de \$4,125



Cuando emprendes un camino  
de auto conocimiento y  
escuchas un llamado a  
profundizar...

confía y hazle caso al corazón.





Este entrenamiento es para ti si buscas:

- Conocerme mejor y hacerte responsable de tu realidad.
- Mejorar tu práctica de asanas.
- Aprender como llevar el yoga a tu vida diaria
- Tener herramientas para compartir clases de yoga con tu comunidad

SEPARA TU LUGAR CON  
\$7,000

à