

Satya

Introducción al Yoga

UN CAMINO PARA PRACTICAR E INTEGRAR A TU VIDA

Conoce los **fundamentos y la filosofía del yoga** mientras aprendes a integrar posturas, respiración, relajación y meditación en una práctica consciente y cercana a tu vida cotidiana.

Comprende el yoga
Sus principios, sentido y filosofía.

Conoce tu cuerpo
Movimiento consciente y progresivo.

Llévalo a tu vida
Respiración, atención y hábitos.

El yoga no termina *al salir del mat*

El yoga puede ser un camino de autoconocimiento y cuidado. En el curso conocerás sus bases para comprender no solo cómo practicar, sino también por qué y para qué hacerlo.

LA INTEGRACIÓN ES PARTE DEL APRENDIZAJE
Una práctica **que puedas comprender, sostener y hacer tuya**, de acuerdo con tu momento de vida.

Aprender desde *los fundamentos*

Filosofía y bases del yoga
Conocerás el propósito de la práctica y principios éticos del yoga, Reflexionaremos sobre su presencia en tus hábitos, decisiones y relaciones.

Asanas y secuencias de yoga integral
Explorarás asanas de pie, equilibrio, flexión, extensión y torsión, entendiendo su función y posibles adaptaciones.

Conciencia corporal y movimiento seguro
Abordaremos nociones prácticas de articulaciones, movilidad, estabilidad y activación muscular. Con criterios que ayuden a reducir el riesgo de lesiones.

Pranayama: respirar con atención
Aprenderás de forma gradual técnicas introductorias de respiración consciente, con guía y sin forzar.

Relajación y meditación
Explorarás el sentido de Savasana, la atención y la concentración, las bases de la meditación y algunas técnicas. Practicarás paso a paso, respetando tu propio ritmo.



Beneficios del curso

- Regular la impulsividad y disminuir el estrés
- Mejorar la concentración y atención
- Incrementa tu flexibilidad y la propiocepción
- Conocerte a ti mismo

¿Qué incluye mi inscripción en el curso?

- 8 sesiones presenciales y 2 sesiones virtuales especiales
- Videos y Lecturas que nos acompañarán cada semana
- Grupo de Comunidad
- Acceso a la plataforma virtual del curso
- Acompañamiento personalizado 1:1
- Precios y descuentos especiales para futuros talleres y profesorados por haber sido parte del curso.

EQUIPO DOCENTE
Distintas experiencias, una enseñanza integral



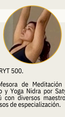
Luis Miguel Lizárraga
Docente y director de Satya

PhdØ en Psicología, con más de 20 años practicando meditación y yoga y más de 12 años enseñando, Luis Miguel es fundador de Satya Yoga, profesor de Yoga avalado por Yoga Alliance E-RYT 500 y YACEP y certificado como instructor de Yoga por las escuelas de Satyanada Yoga (Bihar School of Yoga) y Sivananda Yoga Vedanta. Ha realizado numerosos retiros y estudios de profundización en meditación budista, en pranayama y yoga. Además de ello, es docente universitario con amplia experiencia metodológica entornos virtuales y presenciales.



Ornella Puccio
Docente

Llegó al yoga hace más de veinte años buscando silencio, y desde entonces no ha dejado de aprender. Su raíz es el Ashtanga Vinyasa Yoga, y su camino la llevó a formarse en yoga terapéutico y Ayurveda en Kerala, India, además de anatomía, mindfulness y respiración. Enseña con la solidez de quien ha estudiado muchos años y la calidez de quien enseña desde el corazón. Ha llevado el yoga a empresas, colegios y televisión, guía retiros y círculos de mujeres, y cree que cuando cambia la mirada, cambia todo.



María Jesús Cama
Docente

Instructora y Practicante de Yoga avalada por Yoga Alliance RYT 500.

Certificada en YOGA por Sivananda Yoga Uruguay. Profesora de Meditación & Mindfulness. Certificada en Hatha Yoga, Yoga Restaurativo y Yoga Nidra por Satya Yoga Perú. Se ha capacitado en México, Uruguay y Perú con diversos maestros, además de participar en diversos retiros de meditación y cursos de especialización.



Eduardo Thais
Invitado especial

Profesor de yoga desde 2013. Posee certificaciones en Colombia, Estados Unidos, India y Perú. Posee una certificación en Yoga Nidra en la Escuela de Yoga de Bihar, (Munger, India - cuna del Yoga Nidra) y certificaciones en Yoga Terapéutico, Vinyasa Yoga y Filosofía del Yoga en la línea tradicional de T. Krishnamacharya (Chennai, India). Además, cuenta con diplomas en Filosofía Vedanta y el Bhagavad Gita de Sivananda Bahamas. También posee otras certificaciones de 200 horas en Vinyasa y Hatha Yoga en EEUU, Colombia y Perú. Ha certificado a 10 generaciones de profesores de Yoga y Yoga Nidra en Perú y México.

Del 5 al 28 de enero 2027

Horario
Martes y jueves de 7:30 a 9:30 PM

Casa Munay | Miraflores, Lima
(Ayacucho 380, Miraflores, Frente a la Huaca Pucllana)

Clase virtual
Miércoles 13 y 20 de enero 7:30 a 9:00 PM
Via meet

El yoga puede ser un camino de autoconocimiento y cuidado. En el curso conocerás sus bases para comprender no solo cómo practicar, sino también por qué y para qué hacerlo.

INVERSIÓN

Reserva tu vacante con el **50 % de adelanto y completa el saldo hasta el 16 de diciembre. (solo en modalidad en inscripción anticipada)**. Consulta disponibilidad y vigencia de las tarifas.

Primeros 5 cupos

S/ 399

Inscripción anticipada

S/ 595

Hasta el 16 de diciembre

Tarifa regular

S/ 695

Desde el 17 de diciembre

Medios de pago: **YAPE / PLIN,** transferencia bancaria y/o tarjeta de crédito*
(pago con tarjeta de crédito con un recargo del 5%)



Antes de comenzar, resolvamos tus dudas

1 ¿En qué se diferencia este curso de asistir a una clase regular de yoga?

En una clase regular disfrutas de la práctica guiada. En este curso, además de practicar, aprenderás a comprenderla: por qué realizamos determinadas posturas, cómo se relacionan entre sí y qué lugar ocupan la respiración, la relajación y la meditación.

2 ¿Necesito ser flexible o tener una buena condición física para participar?

No es necesario. El yoga no se trata de alcanzar posturas perfectas, sino de aprender a conocer y cuidar tu cuerpo. Durante el curso descubrirás cómo practicar de manera progresiva, respetando tus posibilidades y sin exigirte más allá de lo que necesitas.

3 ¿Qué sucede si tengo alguna lesión, molestia física o limitación de movimiento?

Lo importante es que podamos conocer tu situación antes de comenzar. Así podremos conversar sobre tus necesidades y valorar las adaptaciones que sean apropiadas. Algunas condiciones pueden requerir orientación médica previa. En Satya priorizamos una práctica consciente y respetuosa, donde escuchar al cuerpo es más importante que alcanzar una postura.

4 Ya practico yoga desde hace algún tiempo. ¿Este curso también puede ser para mí?

¡Por supuesto! Volver a los fundamentos puede ser una experiencia muy enriquecedora. Tendrás la oportunidad de revisar hábitos, comprender aspectos que quizás pasaban desapercibidos y profundizar en el sentido de tu práctica.

5 ¿Tendré que dedicar mucho tiempo a practicar fuera de las clases?

No necesitas transformar por completo tu rutina. Te animaremos a encontrar pequeños espacios para integrar lo aprendido, incluso durante unos minutos al día. Más que practicar durante muchas horas, buscamos ayudarte a desarrollar una relación constante y significativa con el yoga.

6 Si no me encuentro en Lima, ¿puedo llevar el **curs**o solo online?

No, este curso está diseñado para ser cursado de manera presencial.

7 ¿Este curso me certifica para enseñar yoga?

No. Es un curso de introducción y profundización en los fundamentos del yoga, no una formación docente habilitante. Al cumplir los requisitos recibirás un diploma de participación. Si deseas prepararte para enseñar, podemos orientarte sobre nuestros programas de formación de profesores.

Términos y condiciones

1.Los pagos realizados no son reembolsables.

2.Una vez iniciado el curso no realizamos canjes del monto abonado si desistes de cursar el programa, ya que las vacantes son limitadas y estamos reservando este lugar para ti.

3.Los pagos en cuotas deben completarse a más tardar una semana antes del mes del inicio del programa, si por cualquier razón no se completa, se firmará una letra de cambio por el monto pendiente.

4.Si no se alcanza el cupo mínimo para abrir el curso, ante esta situación, se te devolverá el 100% de lo abonado y te lo comunicaremos a más tardar 15 días antes del inicio del programa.

5.Si realizas el pago en cuotas y no cumples con las fechas de pago pactadas, nos reservamos el derecho de admisión al programa.

6. Los pagos con Tarjeta de Crédito se realizan a través de Mercado Pago y tienen un recargo del 5%.

7.La información que nos brindes se maneja de forma estrictamente confidencial.

.8.Autorizas a Satya Yoga, que durante el programa se puedan tomar fotografías o videos y puedan ser publicados en redes sociales.

Satya
ESCUELA DE YOGA Y MEDITACIÓN

+51 970 172 320 satyayogaperu