

YOGA UNION

200 HORAS BALI



YogaUnion Bali

YOGAUNION BALI 200H

Querido Yogi,

¿Estás listo para embarcarte en un viaje de crecimiento personal y desarrollo a través del YOGA?

¿Para dejar atrás tu vida anterior y abrir tu mente a nuevas posibilidades?

Únete a nosotros en este viaje para cambiar tu perspectiva y retarte.

Ven para crecer, divertirte y desarrollarte física, mental y espiritualmente.

www.yogaunionbali.com





YOGAUNION BALI

NUESTRA MISIÓN

En YogaUnion Bali, no solo practicamos yoga — lo vivimos.

Nos levantamos, caemos, sudamos y brillamos — juntos. En nuestros mats (esterillas) exploramos quiénes somos y observamos en quiénes nos convertimos. Reímos hasta las carcajadas. Lloramos y liberamos.

Crecemos con valentía.

Cada respiración es un avance. Cada clase es un viaje. No tenemos miedo de abrirnos — porque allí es donde comienza la magia.

Aquí nunca estás solo. Conocerás a un grupo que te apoyará y se volverá tu círculo. Nos levantamos unos a otros. Abrazamos lo desconocido. Buscamos la transformación. Esto es más que yoga. Esto es un movimiento. Una tribu.

Esto es YogaUnion — donde te encuentras a ti mismo y a tu familia de Yoga para siempre.

YOGAUNION BALI

NUESTRO SHALA DE YOGA: WATER

El Water Shala es un impresionante espacio para yoga ubicado al lado de un tranquilo río en Ubud, Bali.

Este Shala, cuyo nombre refleja la calma de su ambiente, ofrece un retiro aislado para practicantes de yoga que buscan una profunda conexión con la naturaleza.

Las habitaciones, así como el shala, cuentan con vista a la selva, además de compartir una linda piscina, ideal para disfrutar los momentos libres.





YOGAUNION BALI

NUESTRO PROGRAMMA

Creado a partir de miles de horas de experiencia en todo el mundo, la formación de 200 hrs en YogaUnion Bali no es solo una certificación — es un viaje transformador hacia el corazón.

Diseñado para desafiar, inspirar y empoderarte, este programa te invita al crecimiento en todos los niveles — no solo como profesor de yoga, sino como ser humano, buscador y alma en movimiento.

Te sumergirás profundamente en el Vinyasa Yoga, con un fuerte enfoque en el movimiento guiado por la respiración — aprendiendo a fluir con fuerza, intención y gracia.

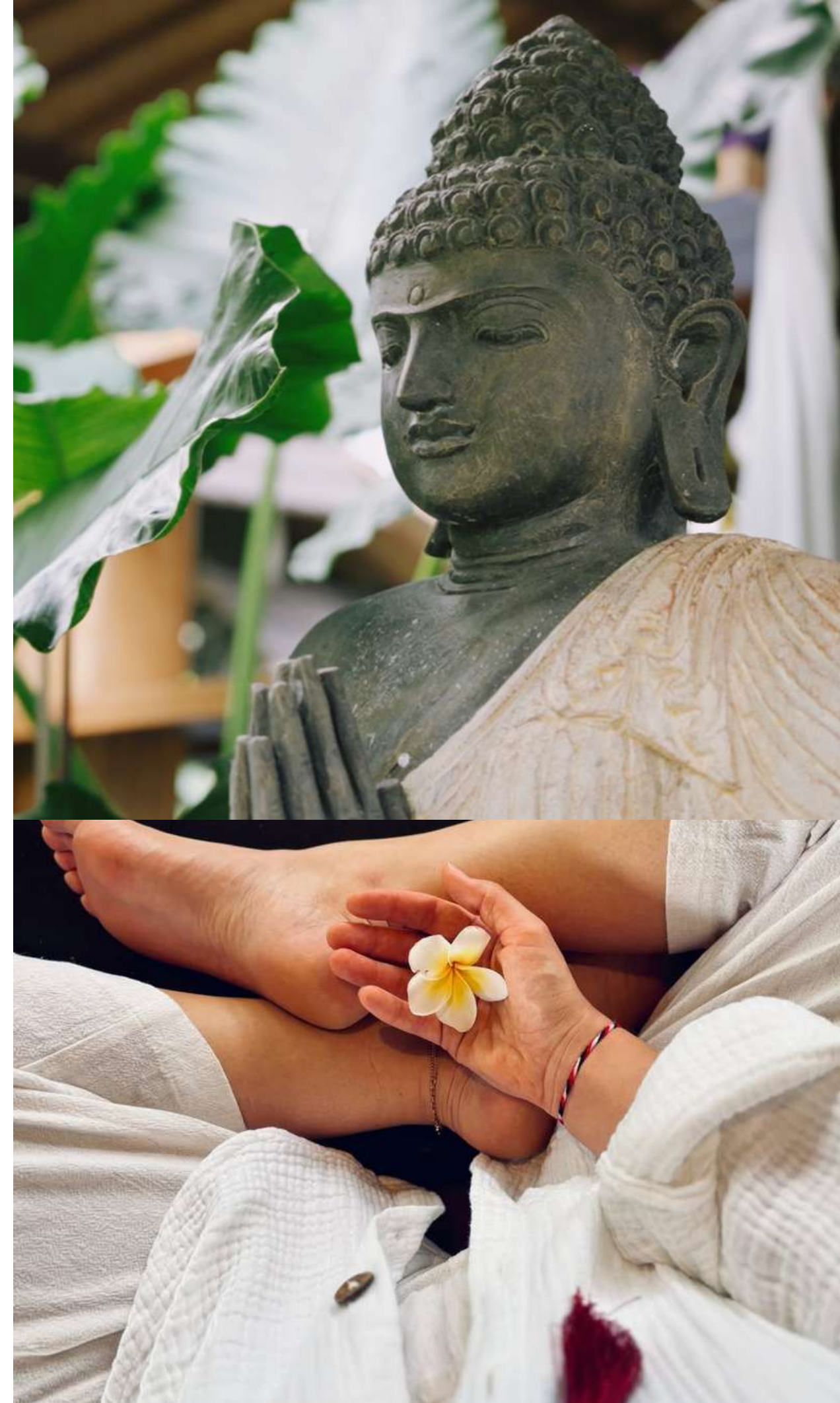
Cada momento de esta experiencia ha sido diseñado para despertar tu poder interior, construir tu confianza y conectarte con una comunidad global que te levanta — dentro y fuera del mat.

YOGAUNION BALI

NUESTRO ENFOQUE

Ya sea que quieras convertirte en profesor de yoga o que simplemente quieras una conexión más profunda con tu práctica y contigo mismo, este programa está diseñado para acompañarte y darte las bases para tu evolución:

- Construir confianza verdadera, profundizar tus habilidades y expandir tus conocimientos — dentro y fuera del mat
- Obtener una comprensión integral del Vinyasa Yoga, basándonos en la respiración, alineamiento y el estado de flow
- Explorar a detalles las asanas y aprender técnicas de ajustes de contacto, para mejorar tu propia práctica y guiar a otros de forma segura
- Sumergirte en metodología, teoría, filosofía, anatomía y fisiología del yoga para construir una base sólida
- Descubrir los fundamentos para un estilo de vida equilibrado y consciente





HORARIO DIARIO

LO QUE PUEDES ESPERAR

- Estilo de Yoga Dinámico: fusión poderosa de Vinyasa y Ashtanga, con respiración y movimiento consciente
- Inclusivo para Todos los Niveles: tanto si estás comenzando, como si buscas profundizar tu práctica, sentirás apoyo y a la vez tendrás un reto alcanzable
- Experiencia Inmersiva en Ubud: practica en el corazón del centro espiritual de Bali, rodeado de la selva, de naturaleza y un ambiente que inspira paz
- 23 Días de Conexión y Crecimiento: un alojamiento cómodo y sereno incluido
- Alimentación Basada en Plantas: disfruta de tres comidas diarias vegetarianas o veganas, diseñadas para nutrir tu cuerpo y apoyar un estilo de vida consciente
- 200 Horas de Formación Presencial: instrucción certificada, aprender haciendo y mentoría personalizadas





YOGAUNION BALI

NUESTRO HORARIO DIARIO

07:00-8:00	PRANAYAMA
8:00-09:30	VINYASA
09:30-11:00	DESAYUNO
11:00-13:00	ALINEAMIENTO DE ASANA
13:00-15:00	ALMUERZO
15:00-16:30	ANATOMÍA / FILOSOFÍA
16:45-18:15	TALLER / CLASES DE TARDE
19:00	CENA



YOGAUNION BALI

TU RITMO DIARIO

Cada día está cuidadosamente diseñado para equilibrar movimiento, aprendizaje y crecimiento interior — todo en un ambiente de soporte. Las mañanas comienzan con quietud e intención (pranayama y meditación), seguido de una práctica energizante de Vinyasa para despertar el cuerpo y el espíritu.

Luego aprenderás asanas con enfoque en alineamiento, ajustes y técnicas de enseñanza. Alternarás entre Filosofía del Yoga y Anatomía para profundizar tu aprendizaje diario.

Por la tarde, te relajarás con prácticas restaurativas como Yin, Hatha y Yoga Nidra, o talleres especiales para expandir tu conciencia.

Además, tendrás un día libre completo cada semana — normalmente los domingos — para descansar, explorar Bali o simplemente recargar energía.

7 – 8 AM

PRANAYAMA

DESPERTANDO A TRAVÉS DE LA RESPIRACIÓN



Cada mañana comienza con un ritual poderoso — **Pranayama**, el arte de la respiración consciente.

“**Prana**” significa fuerza vital y “**Yama**” significa control; juntos, nos guían a conectar profundamente con nuestra energía y a crear calma interior.

Durante esta hora de quietud, te enraizarás, llevarás la atención hacia adentro y establecerás suavemente el tono de tu día con intención y presencia.

A través de prácticas guiadas de respiración, despertarás el cuerpo, calmarás la mente y te sentirás más en estado de flow.

Te presentaremos una variedad de hermosas técnicas de respiración, entre ellas:

- **Respiración Yóguica** – respiración completa y consciente para crear equilibrio
- **Nadi Shodhana** – respiración alterna por las fosas nasales para restaurar la armonía interior
- **Bhramari – respiración** con un suave zumbido para calmar al sistema nervioso
- **Ujjayi** – respiración oceánica para desarrollar enfoque y generar calor interno
- **Bhastrika** – respiración energizante para despertar tu fuego interior
- **Kapalbhati** – respiración purificadora para limpiar, refrescar y revitalizar

Esta clase es un recordatorio sutil pero profundo: tu respiración es **poderosa**, y aprender a moverte con ella transformará la manera en que experimentas todo — dentro y fuera del mat.

8-9:30 AM

VINYASA:

DOMINA EL ESTADO DE FLOW

Nuestro enfoque de **Vinyasa Yoga** está ligado a la tradición, y al mismo tiempo enriquecido por años de estudio global, exploración personal y un refinamiento consciente.

Es un método moldeado por la experiencia — y compartido con pasión.

En esta dinámica clase, profundizarás tanto en posturas fundamentales como avanzadas, aprendiendo el alineamiento ideal, basado en principios tradicionales y en la biomecánica moderna del cuerpo.

Con acompañamiento práctico de profesores de nivel internacional, descubrirás cómo ajustar, asistir y secuenciar de manera inteligente — tanto para tu propia práctica como para tus futuros alumnos.

Cada día ofrece una experiencia de Vinyasa renovada — con nuevas secuencias, transiciones creativas y diferentes estilos para explorar.

Esta variedad te permitirá comprender el espectro completo del Vinyasa, mientras profundizas tu práctica personal y desarrollas fuerza física, fluidez y consciencia corporal.

Tus profesores estarán a tu lado en todo momento — dándote retroalimentación, ajustes sutiles y un apoyo genuino que impulsa un progreso real.





9:30 – 11:00AM | NÚTRETE Y RECÁRGATE: DESAYUNO

Después de tu práctica, disfruta de un desayuno **vegetariano** o vegano muy nutritivo, diseñado para recargar tu cuerpo, equilibrar tu energía y despertar tus sentidos.

Ofrecemos comidas frescas y **orgánicas**, preparadas por chefs enfocados en cuidar tu salud, utilizando frutas tropicales e ingredientes **locales** — todo inspirado en las tradiciones yóguicas y balinesas.

Es más que una comida — es un momento **para pausar, conectar y saborear.**

Cada bocado apoya tu práctica y te deja con una sensación de ligereza y vitalidad.

11 – 1 PM

ALINEAMIENTO: DOMINA LOS FUNDAMENTOS DEL ASANA

Esta clase se construye sobre tres pilares fundamentales:

Alineación, Metodología de Enseñanza y Ajustes. Te brinda la base esencial para convertirte en un profesor de yoga técnico, seguro y compasivo.

A través de una práctica **profunda**, desglosamos posturas básicas y avanzadas para desarrollar **confianza, precisión y comprensión** real del cuerpo.

Integramos las raíces tradicionales del yoga con la biomecánica moderna para entender cómo funciona cada postura en distintos cuerpos.

Aprenderás a dar indicaciones verbales claras y a realizar ajustes manuales respetuosos y efectivos, mientras recibes acompañamiento y retroalimentación personalizada durante todo el proceso.

En esta clase aprenderás a:

- Comprender y alinear más de 80 posturas de yoga, incluyendo balances de brazos, extensiones de columna (backbends) e inversiones
- Ofrecer modificaciones y variaciones avanzadas para todos los niveles
- Practicar ajustes verbales y físicos seguros y efectivos
- Desarrollar la confianza para estructurar y guiar tus propias clases de Vinyasa





Encuentra tu voz, comparte tu práctica

En YogaUnion Bali creemos que te conviertes en profesor desde el primer día. Nuestra metodología está diseñada para acompañarte paso a paso, fortalecer tu **confianza** y ayudarte a crecer a tu propio **ritmo**.

Comenzarás practicando de forma individual, luego enseñarás en grupos pequeños y finalmente guiarás una clase completa. Durante todo el proceso recibirás retroalimentación constante para refinar tus habilidades y descubrir tu voz **auténtica como maestro**.

En esta clase aprenderás y practicarás:

- **Cómo estructurar** una clase de Vinyasa al estilo YogaUnion
- **Práctica de enseñanza** y cómo dar y recibir retroalimentación constructiva
- **Cómo observar** y aprender de otros
- **Ajustes manuales:** cuándo y cómo aplicarlos de forma segura
- **Herramientas de comunicación** y diferentes estilos de enseñanza
- **Cómo** usar tu voz y lenguaje corporal con seguridad
- **Planificación y estructura** de clases para todos los niveles
- Cómo manejar **lesiones, ofrecer modificaciones** y garantizar la seguridad en tus clases

Aquí es donde tu camino como profesor comienza con guía, práctica y el espacio para desplegar todo tu potencial.

11 – 1 P.M.

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA

11 – 1 P.M.

AJUSTES VERBALES Y FÍSICOS EN YOGA

Los **ajustes verbales** son indicaciones habladas que guían a los estudiantes hacia un mejor alineamiento, una respiración más profunda o una mayor consciencia corporal — sin contacto físico.

Incluyen recordatorios como “lleva los hombros hacia atrás” o “presiona a través de los talones”.

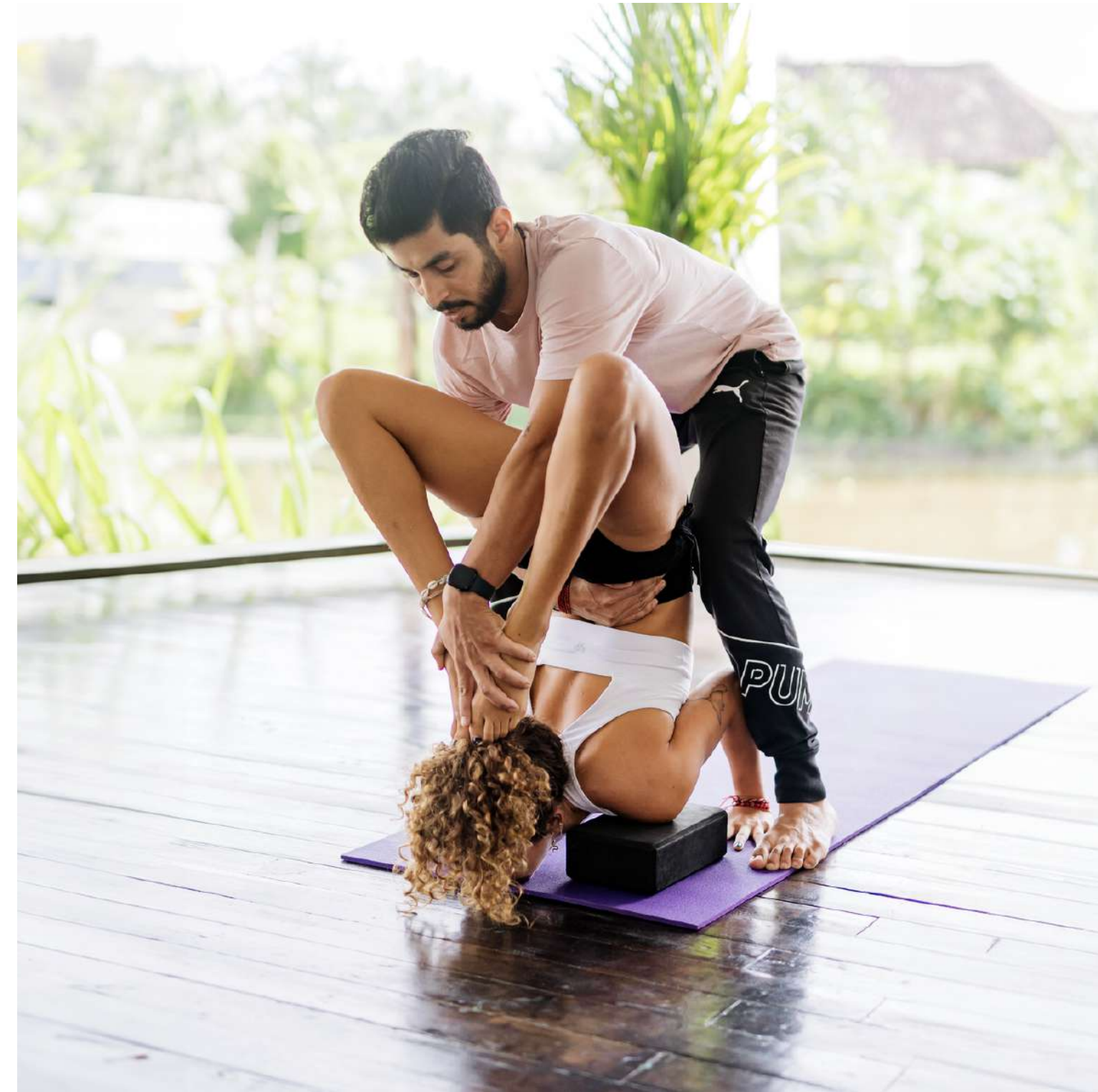
Los **ajustes físicos** son guías manuales, realizadas con consentimiento, que ayudan a los alumnos a sentirse más estables, alineados o sostenidos en una postura. Pueden incluir alargar suavemente la columna, estabilizar las caderas o asistir un estiramiento.

Ambos tipos de ajustes ayudan a los alumnos a:

- Mejorar el alineamiento
- Mantener la seguridad en la postura
- Profundizar su práctica

Durante tu formación, aprenderás a ofrecer indicaciones claras y seguras, junto con un acompañamiento manual respetuoso y consciente.

Aquí es donde las posturas se vuelven poderosas, tu percepción se afina y tu viaje hacia la enseñanza comienza de verdad.





1-3PM

NUTRICIÓN DE LA NATURALEZA ALMUERZO

Disfruta de un **delicioso almuerzo vegetariano o vegano**.

Basado en los principios del yoga y preparado por chefs especializados, cada comida combina ingredientes locales y orgánicos, frutas tropicales y superalimentos para nutrir tu cuerpo y apoyar tu práctica.

Esto es más que un simple almuerzo — es una pausa sabrosa y revitalizante que te conecta con el corazón del bienestar balinés y el estilo de vida yóguico.

3 – 4:30 P.M.

ANATOMÍA

Comprendiendo el Cuerpo y Alma del Yoga

Cada tarde exploramos dos aspectos esenciales de tu camino en el yoga — **cómo funciona tu cuerpo y por qué el yoga realmente importa.**

Anatomía: Conoce tu Cuerpo, Muévete con Mayor Inteligencia

Descubrirás cómo se mueve y funciona el cuerpo — con un enfoque en los sistemas **nervioso, óseo y muscular.**

Exploraremos cómo todo trabaja en conjunto para sostener tu práctica de yoga y tu vida cotidiana.

Estas sesiones son interactivas, dinámicas y fáciles de seguir — **no necesitas conocimientos previos de ciencia.**

Aprenderás sobre:

- Cómo está construido tu cuerpo y cómo se mueve
- Músculos y articulaciones clave, y cómo cuidarlos dentro de la práctica de yoga
- Cómo aplicar este conocimiento para mejorar tu práctica personal y ayudar a otros





3 - 4:30 P.M.

FILOSOFÍA

El Corazón y la Historia del Yoga

Juntos, viajaremos a las raíces del yoga en la India para explorar la sabiduría, los valores y las tradiciones que dieron forma a lo que practicamos hoy.

A través de conversaciones abiertas y reflexiones compartidas, estas clases te ayudarán a conectar las enseñanzas antiguas del yoga con tu vida moderna.

Explorarás:

- El verdadero significado y origen del yoga
- Los **Ocho Escalones del Yoga** y cómo pueden guiar tu vida
- Los sistemas energéticos: **chakras, prana y kundalini**
- Las bases del estilo de vida yóguico: alimentación, mantras, mudras y más
- Cómo vivir el yoga fuera del mat— con ética, consciencia y amor
- **Gunas, Doshas** e introducción a la alimentación yóguica

Estas clases no sólo profundizarán tu conocimiento, sino que también te ayudarán a sentirte más conectado, sólido e inspirado — en cuerpo, mente y corazón.



4:45 - 6:15 P.M.

TALLERES

CLASES DE LA TARDE

Talleres: Juega y Explora

Cada día participarás en talleres temáticos que agregan un toque de **diversión, reto y conexión profunda**. Estos incluyen:

- **Laboratorios enfocados en asanas:** paradas de manos, apertura de caderas, entrenamiento de flexibilidad y fuerza
- **Viajes al interior:** yin yoga, yoga restaurativo, yoga nidra, etc.

Estas tardes son el espacio para **jugar, descansar y explorar el corazón del yoga** en todas sus expresiones — física, emocional y espiritual.



7PM NÚTRETE Y RECÁRGATE: CENA

En **YogaUnion Bali**, damos máxima prioridad a una nutrición óptima para nuestros alumnos, y por ello colaboramos con un restaurante local en Ubud.

Basados en los principios del **bienestar integral**, nuestros alumnos disfrutan de una alimentación yóguica nutritiva, centrada en una cocina vegetariana o vegan vibrante y completa.

Nuestro restaurante local en Ubud cuenta con cocineros dedicados a crear una experiencia culinaria inolvidable durante tu estadía. Inspirados en lo mejor que ofrece Bali, combinan con maestría ingredientes locales y orgánicos, frutas tropicales frescas y superalimentos ricos en nutrientes.

Esta fusión culinaria combina la esencia de la comida balinesa con los principios de la alimentación yóguica, dando lugar a sabores que reflejan la identidad única de Ubud.

Prepárate para vivir una experiencia gastronómica que permanecerá en tu memoria y te invitará a regresar a Ubud una y otra vez.

A vibrant, high-angle photograph of a tropical landscape. In the foreground and middle ground, there are terraced rice fields filled with young green rice plants. A tall palm tree with coconuts stands on the left. In the background, a small wooden hut is nestled among dense green trees and foliage. The overall scene is lush and verdant, with bright sunlight filtering through the leaves.

RESERVAS Y POLITICAS

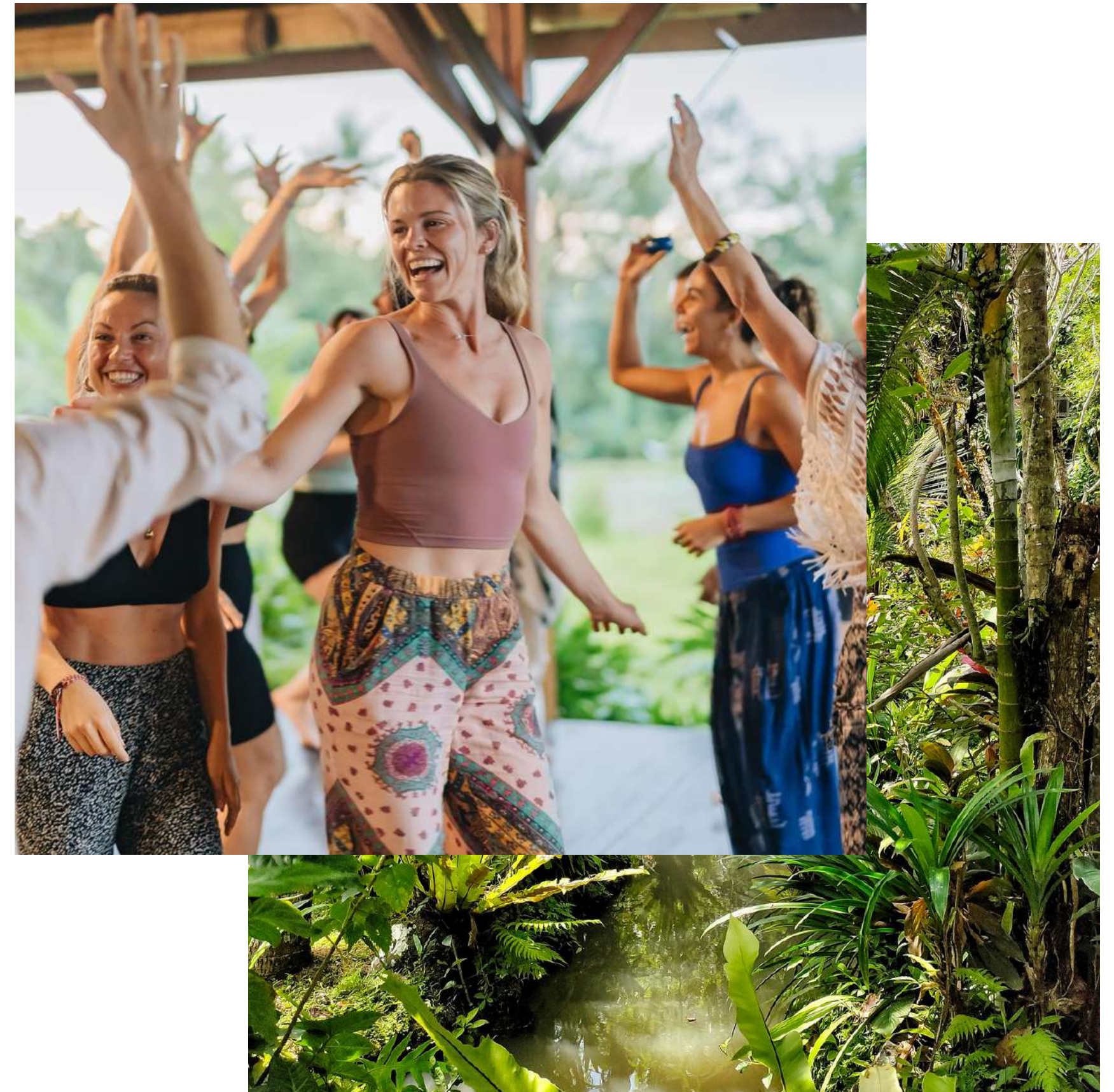
CÓMO SEPARAR TU CUPO

Por favor envía tu pago mediante tu banca online a una de las cuentas en el documento adjunto.

Importante:

- En la referencia de pago escribe tu nombre y apellido
- Nuestra cuenta es en euros, si pagas en otra divisa se convertirá automáticamente con el tipo de cambio actual
- Luego de realizado el pago, envía tu constancia a training@yogaunionbali.com

RESERVA AHORA





En YogaUnion valoramos la transparencia y te damos soporte en tu viaje de yoga, por eso toma en cuenta que:

Depósito:

- Todos los depósitos son no reembolsables
- Tus depósitos son transferibles de otros programas con nosotros

Saldo:

- Una vez pagado, el saldo es no reembolsable (debido a gastos de hospedaje, comidas y profesores)

Si necesitas **transferir** tu **pago** a otro programa con nosotros:

- Si no puedes unirte a la formación, ambos tu depósito y tu saldo pueden transferirse a otro programa en otra fecha
- No hay tiempo límite para este cambio
- Las solicitudes deberán hacerse de manera escrita y estarán sujetas a disponibilidad

Entendemos que tus planes pueden cambiar y haremos lo mejor que podamos para encontrar una solución que funcione para ti. Para cualquier duda, escríbenos.

POLÍTICA DE REEEMBOLSO

PRECIOS

200H – 22 noches (23 días) en Ubud, Bali

Sin alojamiento	1800€
Habitación Doble	2100€
Habitación Privada	2450€ (Best Value)
Habitación Deluxe	Desde 2600€

*Todos los precios están en euros (€). Incluyen los impuestos de la regulación de Indonesia. Vuelos aéreos, transporte y actividades extra no están incluidas, sin embargo, podemos ayudarte a reservar transporte desde el aeropuerto a tu hospedaje con nuestros proveedores recomendados.

El depósito no es reembolsable, sin embargo se mantiene transferible para ser usado en cualquier programa de YogaUnion Bali en el futuro.



Para asegurar su lugar requerimos el siguiente depósito:

259€ – sin alojamiento o habitación doble

308€ – habitación privada

350€ – Habitación Deluxe

RESERVA AHORA

LO QUE INCLUYE



¿Qué está incluido en este Profesorado?

- **Estilo de yoga: Vinyasa (basado en Ashtanga)**
- **Alojamiento por toda la duración del programa**
- **3 comidas vegetarianas al día (6 días/semana)**
- **Materiales para el curso**
- **Certificación Yoga Alliance (200 Hrs RYT)**

Detalles del programa:

- **Duración: 23 días**
- **Nivel de habilidad: Abierto a todos los niveles.**
- **Cocina: Vegetariana y basada en plantas**
- **Ubicación: Ubud, Bali**

YOGAUNION BALI

PROXIMAS FECHAS

2026

26 de julio – 17 de agosto



A group of women are participating in a yoga or fitness class. They are all in a side plank pose, with their arms extended horizontally. The woman in the foreground is wearing a dark grey sports bra and light grey leggings. She has long, wavy brown hair and is looking off to the side with a focused expression. In the background, other women are also in the same pose, some wearing different colored athletic wear like maroon leggings and dark sports bras. The setting appears to be a studio with wooden floors and purple yoga mats. The overall atmosphere is one of concentration and physical effort.

VIVIR LA EXPERIENCIA

APRUEBA LA EVALUACIÓN

PARA COMPLETAR LA FORMACIÓN

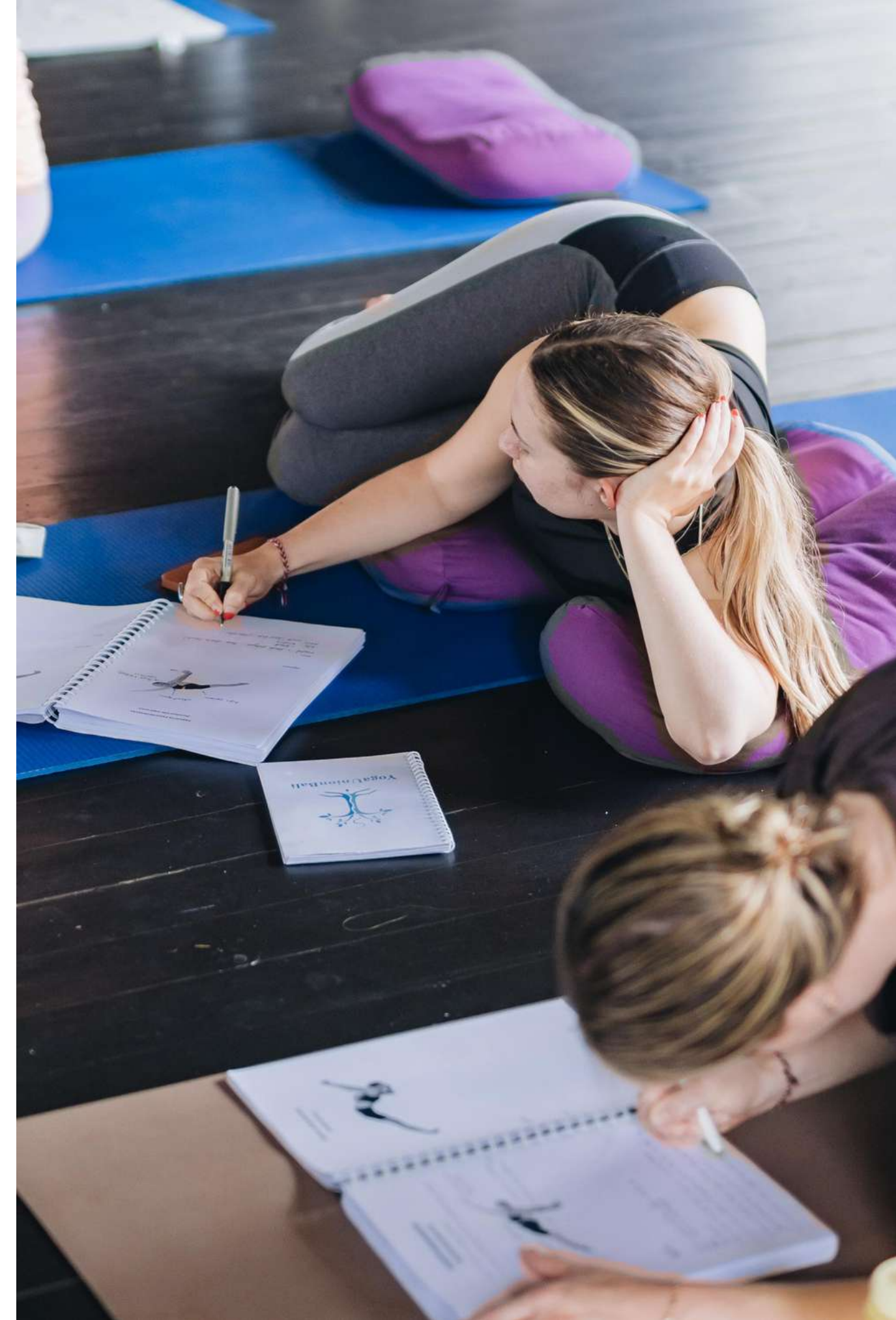
- **Enseñanza:** En el examen final deberás dictar una clase de Vinyasa de 30 min a tus compañeros
- **Examen escrito:** Enfocado en alineamiento de asanas, anatomía y filosofía
- **Diploma:** Los graduados recibirán una certificación internacionalmente reconocida por Yoga Alliance para el estándar de 200 hrs (RYS)

Creemos que el hecho de que decidas enseñar o no después de la formación tiene poca importancia.

Esta experiencia te permitirá crecer y desarrollarte a nivel **físico, mental y espiritual**.

Será un viaje hacia tu interior y un pilar fundamental en la búsqueda última de la **autorrealización y el amor propio**.

¡Comencemos juntos este poderoso viaje, sin olvidar disfrutar y divertirnos en el camino!





DIPLOMA

CERTIFICACIÓN Y CRECIMIENTO PERSONAL

Una vez completados los requisitos, recibirás una certificación Yoga Alliance reconocida internacionalmente.

Ya sea que quieras dictar yoga o no, este viaje es un gran capítulo de crecimiento personal.

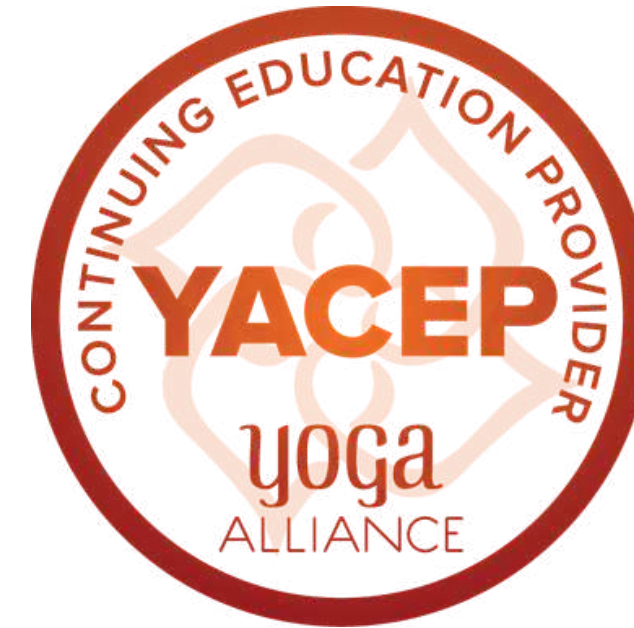
Es una experiencia transformadora, guiándote hacia tu interior, desde el amor propio y la auto-realización.

YOGA ALLIANCE

ENTRENA CON CONFIANZA. ENSEÑA CON CREDIBILIDAD.

En YogaUnion Bali, seguimos los altos estándares de Yoga Alliance, la organización mundial más reconocida para el yoga.

Al completar tu certificación con nosotros recibirás un diploma de reconocimiento de Yoga Alliance, el cual es reconocido por estudios de yoga de todo el mundo.





NUESTRAS UBICACIONES EN UBUD, BALI

VIVE LA VERDADERA EXPERIENCIA DE UBUD

Sumérgete en el auténtico estilo de vida de Ubud: tranquilo, natural y profundamente arraigado en la tradición.

Alójate entre arrozales.

Nuestro shala de yoga, alojamiento y restaurante se encuentran ubicados entre hermosos arrozales, ofreciendo una escapada perfecta en la naturaleza.

Una zona sin autos.

Accesible sólo a pie, en bicicleta o en moto, nuestras ubicaciones garantizan un entorno tranquilo y libre de autos.

Nota: Colaboramos con casas de familias locales y asignamos las habitaciones por orden de llegada. Todas las opciones ofrecen un nivel similar de comodidad y encanto.



Si bien nuestro shala, restaurante y alojamiento están ubicados cerca uno del otro, ten en cuenta que no se encuentran en la misma propiedad.

Este entorno sereno es fácilmente accesible a pie o en moto, y está a solo minutos del vibrante centro de Ubud.

Para el transporte o para reservar noches adicionales, póngase en contacto con nuestro asociado Sr. Gusti (detalles disponibles luego del depósito).

EL ALOJAMIENTO

Casas de huéspedes rodeadas de arrozales, accesibles a pie. Noches extra: 25 €/noche. Transporte aeropuerto: IDR 500.000.

LOS ALOJAMIENTOS

ALIMENTACIÓN

YogaUnion Bali se enorgullece de colaborar con excelentes chefs de Ubud para ofrecer a nuestros alumnos una nutrición de alta calidad.

Durante tu estancia, disfrutarás de la experiencia enriquecedora de seguir una **alimentación yóguica**, compuesta por alimentos vegetarianos o veganos, completos y nutritivos.

Con nuestro equipo de **chefs especializados en comida saludable**, tu recorrido culinario será verdaderamente excepcional.

Están dedicados a brindarte lo mejor que Bali tiene para ofrecer, seleccionando cuidadosamente los mejores productos locales y orgánicos, frutas frescas y superalimentos para crear un menú **equilibrado y profundamente nutritivo**.



NUESTRAS REDES SOCIALES

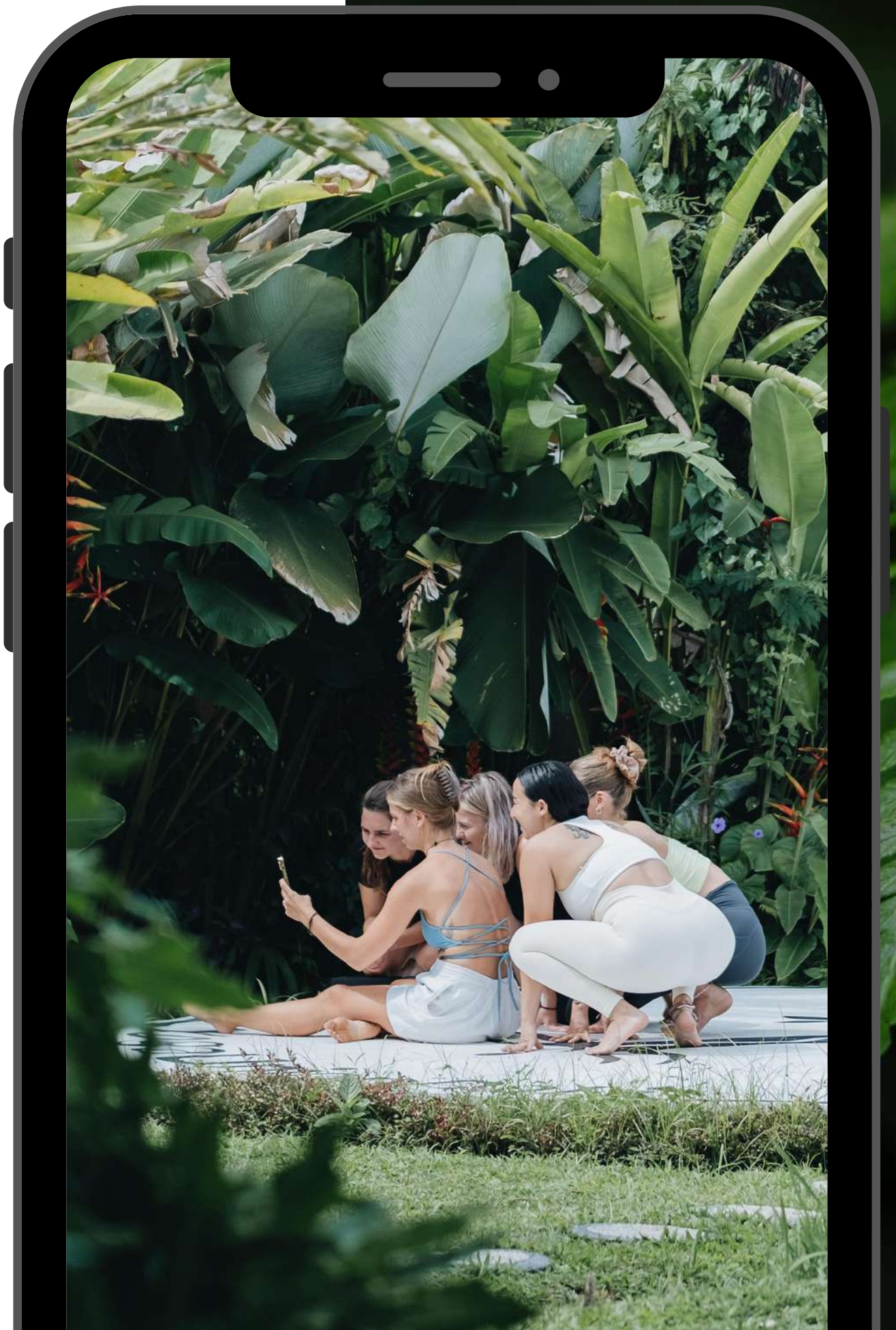
 [@yogaunionbali](https://www.instagram.com/yogaunionbali)

 www.yogaunionbali.com

 [yogaunionbali](https://www.tiktok.com/yogaunionbali)

 [+62 812-3715-4225](https://wa.me/6281237154225)

 [@yogaunionbali](https://www.youtube.com/yogaunionbali)



YOGAUNION BALI



CONTÁCTANOS

Más que un profesorado, es una unión de por vida.

En YogaUnion Bali no somos solo un curso: somos una comunidad que crece, se apoya y se transforma unida.

Formarás lazos profundos y duraderos que trascenderán la amistad, y te dejarán no solo con conocimiento, sino con una unión para toda la vida.

Estamos ansiosos por darle la bienvenida a la familia YogaUnion Bali.

Ourania y la familia YogaUnion Bali



- [+62 812-3715-4225](tel:+6281237154225)
- [jl. Subak Sok Wayah, Ubud, Gianyar Regency, Bali 80571](#)
- formación@yogaunionbali.com
- www.yogaunionbali.com