

Formación en Yoga 200h

CON AMARA CARVAJAL.
ESCUELA CERTIFICADA POR EUROPEAN YOGA
ALLIANCE AMARAYOGA®



Registered Yoga School



Registered Yoga School

9 fines de semana y 1 retiro de verano.

Total: 10 módulos

COMIENZO EN OCTUBRE 2026

EXPLORA Y DA UN PASO MÁS EN TU PRÁCTICA DE YOGA CON NOSOTROS. NUESTRA ESCUELA ESTÁ REGISTRADA POR EUROPEAN YOGA ALLIANCE, Y SEGUIMOS CUIDADOSAMENTE LOS OBJETIVOS ESENCIALES DE ESTA ENSEÑANZA, DESDE UN PUNTO DE VISTA NO DOGMATICO, EFICIENTE Y SALUDABLE. CON PROFESORES NACIONALES E INTERNACIONALES DE MÁXIMA CALIDAD

YA PUEDES CONSULTAR LAS FECHAS. EL RETIRO DE VERANO SERÁ LA PRIMERA SEMANA DE JULIO (a confirmar dias especificos con el grupo)

**FORMACION EN
YOGA 200H**



Registered Yoga School



Registered Yoga School

MÉTODO HATHA VINYASA

basada en el yoga tradicional y otros métodos holísticos

FORMACION EN
YOGA 200H

Amara en su metodología no dogmática pero respetuosa con la metodología tradicional fusiona estilos como el ashtanga, el hatha-vinyasa o el yoga integral, utilizando elementos también de la filosofía vendanta-advaita o el mindfulness.

Utiliza especialmente el trabajo respiratorio y el pranayama, el canto védico, la filosofía, la danza y el trabajo consciente del cuerpo con enfoques diversos y efectivos para dar soporte y regulación al sistema nervioso.

Amara sigue en contacto con sus maestros principales del linaje de Krishnamacharya y continua explorando y clarificando para hacer del Yoga una práctica accesible, eficiente y transformadora que apoye a la vida y a la salud. Aprovecha esta oportunidad de estudiar y profundizar con ella.

FECHAS

Fechas 2026

Módulo 1: Octubre- 24/25

Módulo 2: Noviembre- 21/22

Módulo 3: Diciembre- 12/ 13

Fechas 2027 :

Módulo 4: Enero- 23/24

Módulo 5: Febrero- 20/21

Módulo 6: Marzo- 20/21

Módulo 7: Abril- 24 /25

Módulo 8: Mayo- 22/23

IMódulo 9: Junio- 19/20

Módulo 10. Retiro primera semana de julio 202





AMARA CARVAJAL

AMARA CARVAJAL ES LA DIRECTORA DE LA FORMACIÓN Y LA PRINCIPAL DOCENTE.

Amara Carvajal lleva dedicada al mundo del yoga y crecimiento personal de una forma más profunda desde el año 2009, siempre ha estado vinculada a las técnicas de autoconocimiento y desarrollo personal. Tras muchos años de trabajo en refugios de alta montaña, en el mundo de arte y la investigación Amara decidió dar el paso hacia la enseñanza del yoga. Hoy en día sigue profundizando a través de sus propios maestros y compartiendo sus aprendizajes y experiencias con sus alumnas/os.

Ha podido aprender y practicar con diferentes maestros de diferentes enfoques/linajes. Especialmente influenciada a través del linaje de Krishnamacharya y Sri Aurobindo y otros maestros como Javier Gomez (Hur), Simon Borg Olivier, Tara Mitra y Sebastián Arbondo.



En sus clases se puede percibir una fuerte influencia tanto del método ashtanga y el hatha-vinyasa incorporando otros elementos y recursos fruto de tu propia práctica y experiencia.

Amara ofrece de forma regular workshops, clases individualizadas de perfeccionamiento para profesores y retiros de Yoga de forma anual. Hace 6 años fundó la Escuela de formación AmaraYoga® y el espacio Sadhana YogaShala en Navarra.

Conoce más sobre ella a través de las redes sociales IG @amara_yoga o a través de su página web www.amaraomyoga.com

Amara también colabora con otros profesores, que realizan seminarios o talleres de apoyo a la formación.



¿DÓNDE SE REALIZA LA FORMACIÓN ?

LA FORMACION REGULAR DURANTE LOS FINES DE SEMANA SE REALIZA EN LA SHALA SAMADHI YOGA DE LOGROÑO EN c/ GRAN VIA JUAN CARLOS I, 51, 26001 LOGROÑO (LA RIOJA)

nota IMPORTANTE: **EL RETIRO DE VERANO ES DE ASISTENCIA OBLIGATORIA.** Será en un lugar del Pirineo Aragonés, a confirmar en enero 2027



OBTEN UNA DOBLE CERTIFICACIÓN CON NOSOTRAS/OS:

- CERTIFICACIÓN POR ESCUELA AMARAYOGA®
- CERTIFICACIÓN DE HORAS POR EUROPEAN YOGA ALLIANCE (Certificado opcional aportando las tasas extras de gestión de esta certificación, en torno a 50 euros de expedición de diploma)



Registered Yoga School



Registered Yoga School

Cada fin de semana una experiencia TEÓRICA Y PRÁCTICA

- CADA FIN DE SEMANA TE DAREMOS UN DOSSIER Y PRACTICAS PARA QUE DESARROLLES DURANTE EL MES
- TENDRAS ACOMPAÑAMIENTO PERSONALIZADO DURANTE TODO EL TIEMPO DE FORMACION. Amara te asignará tareas y prácticas específicas terapéuticas y de autoconocimiento
- CON VIDEOS, SESIONES Y CLASES PREGRABADAS. DESCUENTO EN CLASES REGULARES

FORMACION EN
YOGA 200 H

ES UNA EXPERIENCIA TANTO FORMATIVA COMO DE AUTOCONOCIMIENTO Y TRANSFORMACIÓN PERSONAL. CONSULTA LAS OPINIONES DE NUESTROS ALUMNOS Y ESTUDIANTES EN NUESTRA WEB WWW.AMARAOMYOGA.COM



Registered Yoga School



Registered Yoga School

Tarifas

**MATRICULA:
200 EUROS
(A aportar antes
del 30 de julio 2025)**

- **CON PRECIO BONIFICADO** (si aportas la matricula antes del **1 de junio 2026**):

MATRICULA (200) + 10 MENSUALIDADES DE 185 EUROS

- **SIN PRECIO BONIFICADO:**

MATRICULA (200) + 10 MENSUALIDADES DE 200 EUROS

NOTA: Estas tarifas incluyen todos los gastos de la formación, incluida la parte formativa del retiro de verano pero no incluye los gastos de alojamiento/manutención del mismo, cada uno en torno los 300 euros (pensión completa)





amara
Yoga

**CONTÁCTANOS E INFORMATE
EN WWW.AMARAOMYOGA.COM,
ESCRIBIENDO A
SAMADHI.CENTRODEYOGA@GMAIL.COM
O LLAMANDO AL 699 321 537 (INMA)**