INFORMACIÓN DEL CURSO · VALORES EN EUROS

FUTBOL YOGA®

Formación 2027-2028

Certificación de Instructor/a de Fútbol Yoga®

A cargo de Candela Soengas Muñiz

WWW.FUTBOL.YOGA • **PREVENTA NOVIEMBRE Y DICIEMBRE 2026**

¿Qué es Fútbol Yoga®?

Un sistema de prácticas que lleva el Yoga a las canchas y a la vida de quienes juegan al fútbol, sean amateurs o profesionales.

Fusionamos técnicas del Yoga tradicional —respiración, concentración, visualización, cuidado corporal y filosofía — con el universo del fútbol: la pelota, la cancha y las dinámicas de juego.

Fútbol + Yoga = Fútbol Yoga

¿Para quién es la Formación?

Público general

Personas que no son profes ni jugadores y quieren empezar a dar clases de Yoga a jugadores de fútbol.

Profesionales del fútbol

De entrenamiento, salud o bienestar, que quieren aplicar Fútbol Yoga® en su trabajo.

Jugadoras y jugadores

Que quieren profundizar en el método y sumarlo a su rutina de entrenamiento.

Profes de Yoga

Que quieren especializarse en el trabajo con jugadores de fútbol y dar clases bajo la marca Fútbol Yoga®.

Desde el nivel inicial: no hace falta formación previa en yoga.

La Formación en números

15
meses de cursada en total

200
horas de formación teórica y práctica

4
horas semanales de clase en vivo

5
días de Seminario presencial en Buenos Aires

La cursada

MARZO 2027 A JUNIO 2028 · 15 MESES

Una Formación en **3 partes virtuales**. Entre la Parte 2 y la Parte 3, las **actividades de verano** llevan lo aprendido a la práctica.

PARTE 1 · VIRTUAL

Introducción

15 mar – 15 jul 2027

Las bases de los 3 ejes: Yoga, anatomía y fútbol.

Receso de invierno: 15 jul – 1 ago

PARTE 2 · VIRTUAL

Pedagogía

1 ago – 30 nov 2027

Del practicar al enseñar: diseño y conducción de clases.

ACTIVIDADES DE VERANO

Dic 2027 – feb 2028

Práctica de verano

Tus primeras clases reales y gratuitas.

Seminario presencial

Febrero: 5 días en clubes de Buenos Aires.

PARTE 3 · VIRTUAL

Certificación

15 mar – 15 jun 2028

Técnicas propias con pelota, evaluación final y práctica supervisada.

Resumen del temario

TODOS LOS TEMAS EN DETALLE

VER TEMARIO COMPLETO →

PARTE 1 · INTRODUCCIÓN

- Filosofía del Yoga: Patanjali y los 8 pasos
- Técnicas: asanas, pranayama, bandhas, mudras y kriyas
- Anatomía, fisiología y biomecánica
- Fútbol: el juego, el jugador y la prevención de lesiones

PARTE 2 · PEDAGOGÍA

- Diseño y conducción de clases de Hatha Yoga
- Adaptaciones, contraindicaciones y contacto seguro
- La pelota y el encuentro del fútbol y el Yoga
- Prácticas de Yoga que previenen lesiones

PARTE 3 · CERTIFICACIÓN

- Técnicas propias de Fútbol Yoga® con pelota
- Laboratorio: diseño de prácticas y clases entre compañeros
- Evaluación final y práctica supervisada
- Marketing y propuesta para instituciones

*Todo el temario se organiza en 3 ejes: **Yoga, anatomía, fisiología y biomecánica y fútbol.** Fútbol Yoga® nace donde se encuentran.*

Actividades de verano

Entre la Parte 2 y la Parte 3, el verano se dedica a la práctica: primero con tus propias clases de práctica y después en persona, con toda la comunidad.

DICIEMBRE 2027 A FEBRERO 2028

Práctica de verano

Al menos 3 clases de Yoga reales y gratuitas, idealmente a jugadores, ya sean amateurs, semiprofesionales o profesionales. Es tu primera experiencia frente a un grupo.

FEBRERO 2028 · PRESENCIAL

Seminario presencial

5 días en clubes de Buenos Aires: la clase de Yoga en persona, manejo de grupo en el estudio y en la cancha, y el espíritu lúdico de Fútbol Yoga®.

Días y horarios

Martes y sábados por la tarde, hora europea. Cada semana, una clase de formación en vivo y una práctica obligatoria.

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
		Formación 15 a 17:30 h				**Práctica** 15 a 16:30 h

🇵🇹 **Portugal**
Una hora antes (14 h)

🇪🇸 🇫🇷 🇮🇹 🇩🇪 **Europa central**
Horario de la grilla (15 h)

🇬🇷 🇫🇮 **Grecia y Finlandia**
Una hora después (16 h)

De abril a octubre. En noviembre y la segunda quincena de marzo, una hora antes · Todas las clases se graban

La Formación incluye

- **Clase en vivo semanal** con el equipo docente, grabada
- **Turno:** por la tarde
- **Práctica supervisada** con jugadores reales
- **Plataforma y App** con todo el material grabado
- **Grupo de estudio** internacional
- **Práctica obligatoria** semanal
- **Seminario presencial** de 5 días en clubes de Buenos Aires
- **Devolución personalizada** de trabajos prácticos
- **Material de estudio** original y exclusivo
- **Certificación** de Instructor/a de Fútbol Yoga®

CERTIFICACIÓN INCLUIDA

Al completar las tres partes y aprobar la evaluación final, te certificás como Instructor/a de Fútbol Yoga®.

La certificación se obtiene por evaluación, no por la sola participación, y habilita a dictar clases bajo la marca registrada Fútbol Yoga®.

Perfil del egresado

Al finalizar la Formación, la instructora o el instructor de Fútbol Yoga® está preparado/a para:

01
Integrar el yoga al contexto futbolístico con herramientas teóricas y prácticas.

02
Diseñar clases, secuencias y dinámicas grupales adaptadas a cada jugador y grupo.

03
Aplicar las técnicas propias de Fútbol Yoga® con pelota.

04
Presentar propuestas a clubes e instituciones deportivas.

05
Promover espacios futbolísticos más amigables, que cuidan a quienes juegan.

06
Dictar clases de Yoga y bajo la marca registrada Fútbol Yoga®.

EQUIPO DOCENTE

Candela Soengas Muñiz

Creadora de Fútbol Yoga®, una metodología que surge de su propio recorrido como futbolista y docente de yoga.

Técnica Universitaria en Yoga, Profesora de Yoga Integral y de Acroyoga Internacional, practicante de Aguahara. Más de diez años de experiencia en la docencia de Yoga. Facilitadora de retiros, cursos y seminarios.

Vinicius Maureira
Fisioterapeuta

Estudios del cuerpo humano - Anatomía del Yoga

Juan Crespo
Fisioterapeuta

El cuerpo del jugador de fútbol: recuperación y prevención de lesiones

Y docentes especialistas invitados en distintos temas.

Valor de la formación

VALOR DE LA FORMACIÓN

EUR 2.000

15 meses · 200 horas · certificación de Instructor/a incluida

PREVENTA · HASTA EL 31 DE DICIEMBRE

Pago completo con 50% de descuento

EUR 1.000

Inscribiéndote **antes del 15 de marzo de 2027**, no pagás la matrícula (EUR 120).

Valor en cuotas

La Formación se abona en 15 cuotas

Valor de cada cuota EUR 120

Podés adelantar las cuotas que quieras. Las cuotas que se paguen desde septiembre 2027 pasan a **EUR 150.**

Matrícula EUR 120
Empezando el plan de pagos antes del 15 de marzo de 2027, no pagás matrícula.

FUTBOL YOGA®

Reservá tu lugar en la preventa

ESCRIBINOS

WhatsApp
+54 9 11 5049-0797

www.futbol.yoga