



TEMARIO DE LA FORMACIÓN

FUTBOL YOGA®

Formación 2027-2028

Certificación de Instructor/a de Fútbol Yoga®

A cargo de Candela Soengas Muñiz

Un recorrido de *200 horas* para llevar el Yoga a la cancha y a la vida de quienes juegan

Por un lado, reúne el contenido y la guía básica para formarte como **instructor/a de Hatha Yoga**, con las herramientas para trabajar con población adulta. Por otro, suma la **certificación en Fútbol Yoga®**, que te habilita a enseñar con el nombre del método: una marca registrada que se diferencia del Yoga clásico.

Es una formación en la que el Yoga y el fútbol se encuentran: cuerpo, respiración, atención, juego y pelota conviven en la cancha y en la sala de Yoga. A lo largo de 15 meses se estudia la filosofía del Yoga, el cuerpo y la prevención de lesiones, y se aprende a diseñar y guiar clases con jugadores reales, hasta terminar con una propuesta propia lista para presentar en un club o una institución.

SALIDA 1

Instructor/a de Hatha Yoga

QUÉ TE DA

El contenido y la guía básica para dar clases de Yoga

A QUIÉN ENSEÑÁS

Población adulta en general

DÓNDE

Estudios de Yoga, clubes o clases particulares

HERRAMIENTAS

Diseño y conducción de clases, técnicas de Yoga, fichas técnicas

NOMBRE

Enseñas Yoga

BENEFICIO

Una base sólida para enseñar Yoga de forma segura y eficaz

SALIDA 2

Certificación en Fútbol Yoga®

QUÉ TE DA

Un método propio para llevar el Yoga al fútbol

A QUIÉN ENSEÑÁS

Jugadores amateurs y profesionales, equipos y clubes

DÓNDE

Canchas, clubes y salas de Yoga

HERRAMIENTAS

La pelota, la prevención de lesiones y la adaptación a cargas y posiciones de juego

NOMBRE

Enseñas con el nombre Fútbol Yoga®, una marca registrada, con seminario anual de actualización

BENEFICIO

Un nicho específico y una propuesta lista para presentar en instituciones

Este temario presenta los contenidos de dos formas: primero en orden cronológico, parte por parte, tal como se recorren durante la cursada; y al final, agrupados por temática, para ver de un vistazo todo lo que abarca la Formación.

Yoga, anatomía y fútbol: tres hebras de una misma trenza

Todo el curso se basa en tres ejes: **Yoga, anatomía, fisiología y biomecánica y fútbol**. Cada parte de la Formación los recorre con un objetivo distinto: primero las bases de los 3 ejes, después el diseño de clases y, al final, la práctica de dar clases de Fútbol Yoga®.



El calendario

PARTE 1 · VIRTUAL

Introducción

15 mar – 15 jul 2027

Las bases de los 3 ejes

PARTE 2 · VIRTUAL

Pedagogía

1 ago – 30 nov 2027

Esquematización y diseño de clases

ACTIVIDADES DE VERANO

Dic 2027 – feb 2028

Práctica de verano

Al menos 3 clases reales y gratuitas

Seminario presencial

Febrero · 5 días en clubes de Buenos Aires

PARTE 3 · VIRTUAL

Certificación

15 mar – 15 jun 2028

Prácticas con pelota, evaluación final y práctica supervisada



IMPACTO SOCIAL

El fútbol es, ante todo, un juego: un espacio para disfrutar y unir a las personas y a las comunidades.

Fútbol Yoga® fusiona el Yoga con un deporte profundamente arraigado en la cultura de Argentina y de Latinoamérica, y usa la pelota como herramienta de práctica. Nos invita a reflexionar sobre cómo, al cuidarnos entre todos, podemos hacer de cada partido un motivo de unión y alegría.

Introducción

15 de marzo al 15 de julio de 2027 · Virtual

La primera parte es una introducción a los 3 ejes. Se sientan las bases necesarias para abordar la pedagogía en la Parte 2.

● YOGA

Para enseñar Yoga hace falta comprender de dónde viene. El Yoga es un sistema filosófico antiguo proveniente de la India, y su contexto cultural le da sentido a cada práctica, existen diferentes estilos de Yoga, el más difundido y por el que probablemente uno decide estudiar es el Hatha Yoga que es la práctica que se realiza con el cuerpo físico.

Introducción al hinduismo.

El Yoga nace dentro de esta tradición. Conocerla permite entender el marco en el que surgen sus prácticas.

Cosmología hindú.

Explica la visión del universo y del ser humano de la que parten los textos y las técnicas del Yoga.

Por qué usamos el sánscrito.

Vas a encontrar palabras en un idioma desconocido, al utilizar el sánscrito nos conectamos con los orígenes de la práctica y su profundidad. También nos permite tener un punto de partida o referencia similar al practicar o estudiar en diferentes partes del mundo.

Dharma, karma y moksha.

Son conceptos que atraviesan la filosofía del Yoga y orientan el sentido de la práctica.

Los 4 fines de la vida (purusharthas).

Muestran cómo la tradición entiende una vida plena y dónde se ubica el Yoga en ella.

Darshanas: Yoga y Samkhya como sistemas filosóficos.

El Yoga es uno de los darshanas y se apoya en la visión del Samkhya. Estudiarlos juntos aclara la base teórica de la práctica.

Yoga clásico de Patanjali.

Es una de las mayores referencias del Yoga clásico y ordena su teoría y su práctica.

Ashtanga Yoga: los 8 pasos del Yoga.

Es uno de los caminos que propone Patanjali y da contexto a cada técnica que se enseña en clase.

Guía moral del Yoga: preceptos personales y universales para la armonía comunitaria.

Son la base ética del Yoga y orientan el trato con uno mismo y con el grupo.

Estados de concentración, meditación e iluminación.

Entender los diferentes estados de la consciencia al practicar es clave para guiar las técnicas de atención con sentido profundo y eficaz.

Yoga Nidra: el sueño yóguico.

Una técnica de relajación profunda que el instructor puede ofrecer en sus clases y adaptarla a los jugadores.

Asanas: las familias de posturas.

Las posturas se agrupan en familias; una de sus clasificaciones es por la disposición del cuerpo en el espacio y la posición de la columna vertebral. Conocerlas ordena la práctica y permite armar secuencias con criterio.

Pranayama: las técnicas de respiración.

La respiración es central en el Yoga: a través de ella regulamos los sistemas del cuerpo. Diversas técnicas nos permiten regular la energía, la atención y encontrar la calma.

Técnicas energéticas: bandhas, mudras y kriyas.

Son técnicas más sutiles que asana y pranayama, menos conocidas, que brindan profundidad a la práctica y son fundamentales para quienes quieran profundizar.



TEXTOS DE REFERENCIA

Estudiaremos pasajes de Yoga Sutra de Patanjali y Hatha Pradipika en la traducción de Alicia Souto.

● ANATOMÍA, FISIOLOGÍA Y BIOMECÁNICA

Un instructor de Yoga trabaja con cuerpos. Necesita conocer cómo están formados y cómo funcionan para proponer prácticas seguras y explicarlas con precisión.

Presentación de los sistemas del cuerpo.

Da una visión general de cómo se organiza el cuerpo antes de entrar en detalle.

La homeostasis.

Explica cómo el cuerpo busca el equilibrio, un concepto clave para entender los efectos de la práctica.

Sistema nervioso autónomo y nervio vago.

Permiten comprender cómo a través de las prácticas físicas podemos alterar el estado psíquico y viceversa.

Planos, ejes y posición anatómica.

Son el lenguaje común para describir cualquier movimiento o postura.

Clasificación de las partes del cuerpo.

Ordena el vocabulario para nombrar con claridad lo que se trabaja en clase.

Sistema esquelético y articular.

La estructura ósea y las articulaciones definen qué movimientos son posibles y dónde están los límites.

Sistema muscular.

Los músculos producen y sostienen cada movimiento. Conocerlos es clave para entender las tensiones y las lesiones más comunes.

Sistema respiratorio.

Explica cómo respiramos y es la base para enseñar pranayama con seguridad. Los yoguis han estudiado y profundizado en la respiración hace milenios; comprender el mecanismo respiratorio en profundidad nos brindará una base segura y fundamentada para guiar todas las prácticas de Yoga.

Clase de biomecánica: los movimientos de todas las articulaciones.

Conocer cada movimiento articular es la base para analizar posturas, gestos deportivos y para posteriormente guiarlos de forma precisa.

● FÚTBOL

Breve historia del fútbol.

Ubica al deporte en su origen y su evolución, para entender el mundo en el que se va a trabajar.

Elementos fundamentales del fútbol.

Conocerlos permite hablar el mismo idioma que jugadores y entrenadores.

Partido formal e informal: diferencias.

Cada tipo de partido tiene diversas exigencias y públicos.

¿Jugar a la pelota o jugar al fútbol? Juego vs deporte.

Distinguir el juego libre del deporte reglado ayuda a pensar dónde entra el Yoga. Lo lúdico y lo competitivo piden propuestas diferentes, y Fútbol Yoga® trabaja con los dos.

Cómo es un cuerpo técnico.

El instructor se suma a un equipo de trabajo y necesita saber quién hace qué y cómo vincularse con el resto.

La mente del jugador de fútbol.

Conocer cómo piensa y siente un jugador ayuda a acercarle propuestas que tengan sentido para él.

La presión de los jugadores.

Entender la exigencia que viven ayuda a proponer prácticas que acompañen lo emocional, no solo lo físico.

La problemática que el Yoga puede ayudar a resolver.

Nos ayuda a responder para qué llevamos el Yoga a la cancha.

La población futbolística que puede estar interesada en el Yoga.

Saber a quién se dirige la propuesta ayuda a ofrecerla mejor.

Introducción a la prevención de lesiones.

Un primer acercamiento a las lesiones más frecuentes del fútbol y a por qué prevenirlas es parte del trabajo.

Pedagogía

1 de agosto al 30 de noviembre de 2027 · Virtual



● PEDAGOGÍA DEL YOGA

Análisis de las técnicas de Yoga.

Conocer el sentido de cada técnica permite enseñarlas con criterio, claridad y seguridad, por qué enseñamos lo que enseñamos.

Alcances y limitaciones del Yoga moderno.

Derribamos el mito de que "yoga es para toda la población" y que puede "sanar o remediar todos los problemas". Colocamos los pies en la tierra y reconocemos los puntos a favor y en contra del Yoga moderno.

Un Yoga seguro y eficaz.

Las bases para cuidar a quienes practican y lograr el efecto buscado en cada clase.

Adaptaciones, variantes y contraindicaciones.

Cuándo modificar una postura, cómo usar elementos de apoyo y cuándo no hacerla. Así cada práctica se ajusta a quien la recibe.

Contacto seguro en una clase de Yoga.

Cómo y cuándo realizar un contacto físico con respeto, cuidado y un enfoque informado en trauma.

Cómo se diseña una clase de Hatha Yoga tradicional y sus variantes en el Yoga moderno.

Brinda una estructura sobre la cual construir clases modernas.

Herramientas para la conducción de una clase.

La voz, la demostración, la observación, el circuito y el ritmo son herramientas con las que se guía una clase individual o grupal.

El rol del instructor de Yoga.

Define qué se espera de quien enseña y cuál es su responsabilidad frente a una clase.

Cómo guiar una experiencia de Yoga.

Herramientas para desarrollar la capacidad de guiar experiencias que conduzcan hacia el interior, hacia un lugar de encuentro personal e íntimo con uno/a mismo/a.

Diseño de una toma de consciencia, de una meditación y de una relajación.

Aunque a veces parezca lo mismo, cada una de las 3 partes de la clase tiene sus características. Presentamos sistemas de guía para cada una.

El concepto de "karta-drashta".

Distinguir los momentos de la práctica en que ejecutamos de aquellos en que observamos.

Diseño de las primeras prácticas de Yoga.

En base al contenido brindado se comienza con el diseño de secuencias aplicables a diferentes perfiles de practicantes, priorizando las clases para jugadores de fútbol.



PROPUESTA PARA LA PRÁCTICA DE VERANO: FLYER Y DOCUMENTO

Al final de la Parte 2, pedagogía y marketing se combinan: cada estudiante diseña un flyer y un documento con la propuesta para ofrecer sus clases de verano. Así aprende a comunicar lo que va a enseñar antes de ponerlo en práctica.

Fichas técnicas de Yoga. Son una herramienta pedagógica: se invita a cada estudiante a crear fichas técnicas de las prácticas aprendidas en el curso. Ordenar cada técnica en una ficha ayuda a estudiarla, a enseñarla sin olvidar detalles y a construir un material de consulta propio.

● ANATOMÍA, FISIOLOGÍA Y BIOMECÁNICA APLICADA AL YOGA

Biomecánica del Yoga.

Cómo se mueve el cuerpo al ejecutar cada postura, para elegir y adaptar las técnicas con criterio.

Cómo usar los planos y ejes en una clase de Yoga.

Permiten dar indicaciones precisas, armar secuencias equilibradas y hacer las demostraciones de manera eficaz y útil.

● EL ENCUENTRO DEL FÚTBOL Y EL YOGA

La pelota: elemento fundamental de Fútbol Yoga®.

Es una herramienta central del método. La pelota sostiene la atención, despierta el espíritu lúdico y capta el interés de los jugadores, porque les habla en su propio idioma. Aprender a usarla con intención es lo que distingue una clase de Fútbol Yoga®.

El rol del Yoga en el entrenamiento.

Ubica la práctica dentro de la planificación del equipo, como complemento y no como competencia. El Yoga no reemplaza las demás prácticas del entrenamiento.

Jugadores amateurs vs jugadores profesionales.

Rutinas, cargas y necesidades distintas piden propuestas distintas.

Análisis de las diferentes posiciones en el juego.

Un arquero, un defensor, un mediocampista y un delantero no tienen el mismo cuerpo ni la misma cabeza: cada puesto pide movimientos, exigencias y formas de vivir la presión distintas. Conocerlas permite adaptar la práctica a lo que cada jugador necesita.

Análisis de los gestos técnicos y de las lesiones.

Conectar el gesto deportivo con la lesión permite elegir qué trabajar en clase.

Las típicas lesiones y tensiones de los jugadores de fútbol.

Al conocerlas elegimos prácticas corporales que benefician la recuperación y prevención de lesiones.

Prácticas de Yoga que previenen lesiones.

Qué posturas, secuencias y recursos del Yoga ayudan a cuidar las zonas más expuestas del jugador. Conocerlas permite que cada clase sume a la prevención sin dejar de ser Yoga.

Yoga antes o después de un partido: diferencias.

El cuerpo necesita activarse antes de jugar y recuperarse después.

Análisis de las cargas de los entrenamientos.

La práctica se adapta al momento de la semana y al esfuerzo acumulado.

Es el paso de practicar Yoga a enseñarlo.



ACTIVIDADES DE VERANO

La Formación tiene 3 partes virtuales. 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, en el Seminario presencial.



DIC 2027 – FEB 2028

Práctica de verano

Para poner en práctica lo trabajado: tus primeras clases frente a un grupo, antes de la certificación.



FEBRERO 2028 · BUENOS AIRES

Seminario presencial

El seminario aprovecha el encuentro presencial para analizar y experimentar cómo es una clase de Yoga en persona, la forma más tradicional y la adaptación al entorno futbolístico.

3

DURANTE TODO EL VERANO: AL MENOS 3 CLASES REALES Y GRATUITAS idealmente a jugadores reales, ya sean amateurs, semiprofesionales o profesionales

● TEMAS DEL SEMINARIO

La clase de Yoga presencial: análisis y experiencia.

Vivir y observar una clase en persona completa lo aprendido de forma virtual.

Manejo de grupo en el estudio de Yoga.

El contexto y los elementos de un estudio de Yoga facilitan el acceso a ciertos estados que en otros espacios pueden ser más difíciles de alcanzar. El estudio es nuestro lugar más cómodo y seguro para dar clases.

Manejo de grupo en cancha.

Al aire libre, con pelotas y jugadores, conducir un grupo pide otras herramientas, se torna más desafiante lograr los estados elevados del Yoga.

Reconocimiento de los elementos del entorno.

A través de prácticas de visualización, caminatas conscientes y observación, detectamos elementos como las líneas de la cancha, la tribuna, los arcos, las instalaciones del club y las personas alrededor.

El “juego” y el espíritu lúdico de Fútbol Yoga®.

Lo lúdico es parte de la identidad del método y se experimenta mejor en persona.

Contexto social y cultura del fútbol.

Conocer los códigos del ambiente futbolístico facilita el vínculo con jugadores, cuerpo técnico y clubes.

Cuidado de la apariencia del profesor de Yoga en el contexto futbolístico.

La imagen del instructor comunica, y adaptarla al entorno del club ayuda a generar confianza.

Certificación

15 de marzo al 15 de junio de 2028 · Virtual

En la última parte del curso, con el Yoga ya conocido, los estudiantes se dedican al diseño de prácticas de Fútbol Yoga® con pelota.



● TÉCNICAS PROPIAS DE FÚTBOL YOGA®

Si bien el «Yoga para futbolistas» puede ser el mismo Yoga tradicional, Fútbol Yoga® desarrolló técnicas únicas que lo distinguen del Yoga clásico y que se adaptan especialmente al contexto futbolístico. Durante la Formación vas a aprender estas técnicas exclusivas:

1 Asanas con pelota	2 Masajeo con pelota	3 Infinitos y espirales con pelota
4 Concentración en la pelota	5 Movimientos oculares con pelota	6 Repetición de gestos técnicos
7 Visualización imaginaria	8 Improvisación con la pelota	9 Mandalas con pelota

● LABORATORIO DE FÚTBOL YOGA®

El laboratorio es el espacio para crear, probar y ajustar. Los estudiantes diseñan sus propias prácticas, las llevan a la clase con sus compañeros y, con la devolución del equipo docente, las vuelven a pensar. Equivocarse es parte del proceso: cada ronda deja una práctica más clara, segura y con más sentido para el jugador.

Diseño de prácticas de Yoga que promueven la prevención de lesiones.

Los estudiantes diseñan sus propias prácticas pensadas para cuidar al jugador según su puesto, su carga y el momento de la temporada. Es el paso de conocer las herramientas a saber crearlas.

Diseño de secuencias en grupo.

Los estudiantes se organizan en grupos para diseñar secuencias de Fútbol Yoga® con pelota. Trabajar en grupo permite intercambiar miradas y aprender del proceso de los compañeros.

Clases entre compañeros.

Cada grupo facilita sus secuencias al resto. Es la forma de practicar la conducción en un entorno cuidado.

Devolución de cada clase.

El feedback muestra qué funcionó y qué ajustar para la siguiente ronda.

● EVALUACIÓN FINAL

La evaluación final tiene 2 etapas y se hace en 2 jornadas:

- 1 Clase en vivo.**
Cada estudiante brinda una clase, para mostrar en la práctica cómo diseña y conduce.
- 2 Parte teórica.**
Se completa en vivo con un formulario, para repasar los contenidos de toda la Formación.

Antes, un trabajo práctico de preparación ayuda a ordenar lo aprendido.

● MARKETING DEL YOGA

Para vender servicios de Yoga y que la enseñanza se convierta en un emprendimiento o negocio, el instructor necesita saber comunicar y ofrecer su trabajo, sin perder la esencia de lo que enseña.

Herramientas de comunicación y venta de servicios de Yoga.

Para dar a conocer las clases y llegar a jugadores, clubes y alumnos.

Una mirada crítica sobre la venta y la comercialización del Yoga.

Para reconocer los riesgos de convertir el Yoga en un producto más.

● PRÁCTICA SUPERVISADA

Cada grupo organiza 1 clase abierta al público y convoca a jugadores para participar. Es la primera clase de Fútbol Yoga® con jugadores reales, con la supervisión del equipo docente.

Pautas para cuidar y sostener la tradición.

Para que el Yoga siga siendo Yoga y no pierda eso único que lo hace Yoga.

Diseño de una propuesta para presentar en una institución.

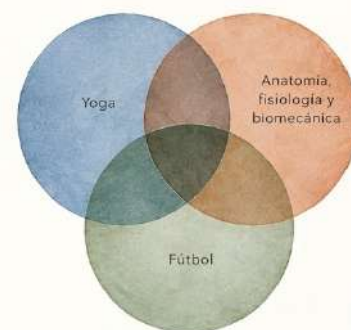
Cada estudiante arma su propia propuesta de Fútbol Yoga® para ofrecer a un club, una escuela o una institución. Al terminar la Formación, ya cuenta con una herramienta concreta para salir a trabajar.

Al terminar la Formación, ya contás con una herramienta concreta para salir a trabajar.



Todo lo que abarca la Formación, por área

En este apartado se presentan los títulos de los temas más relevantes de la Formación, ordenados por temática. A diferencia de la presentación anterior, que sigue el orden cronológico de la cursada, aquí cada tema se agrupa según el área a la que pertenece.



Filosofía del Yoga

Introducción al hinduismo • Cosmología hindú • Por qué usamos el sánscrito • Dharma, karma y moksha • Los 4 fines de la vida (purusharthas) • Darshanas: Yoga y Samkhya • Yoga clásico de Patanjali • Ashtanga Yoga: los 8 pasos • Guía moral del Yoga • Estados de concentración, meditación e iluminación • Textos de referencia: Yoga Sutra y Hatha Pradipika

Anatomía, fisiología y biomecánica

Sistemas del cuerpo • Homeostasis • Sistema nervioso autónomo y nervio vago • Planos, ejes y posición anatómica • Clasificación de las partes del cuerpo • Sistema esquelético y articular • Sistema muscular • Sistema respiratorio • Movimientos de todas las articulaciones • Biomecánica del Yoga • Planos y ejes en una clase de Yoga

Fútbol Yoga®

La pelota: elemento fundamental • La problemática que el Yoga puede ayudar a resolver • El rol del Yoga en el entrenamiento • Amateurs vs profesionales • Las diferentes posiciones en el juego • Yoga antes o después de un partido • Las cargas de los entrenamientos • El espíritu lúdico • Secuencias de Fútbol Yoga® con pelota • Manejo de grupo en cancha • Técnicas propias con pelota

Técnicas del Yoga

Asanas: las familias de posturas • Pranayama: las técnicas de respiración • Técnicas energéticas: bandhas, mudras y kriyas • Yoga Nidra: el sueño yóguico

Prevención de lesiones

Introducción a la prevención de lesiones • Las típicas lesiones y tensiones de los jugadores • Análisis de los gestos técnicos y de las lesiones • Prácticas de Yoga que previenen lesiones • Diseño de prácticas que promueven la prevención

Práctica docente

Práctica de verano: clases reales y gratuitas • La clase de Yoga presencial • Manejo de grupo en el estudio de Yoga • Clases entre compañeros y devolución • Práctica supervisada con jugadores reales • Evaluación final

Pedagogía del Yoga

Análisis de las técnicas de Yoga • Alcances y limitaciones del Yoga moderno • Un Yoga seguro y eficaz • Adaptaciones, variantes y contraindicaciones • Contacto seguro • Diseño de una clase de Hatha Yoga tradicional y sus variantes modernas • Herramientas para la conducción • Cómo guiar una experiencia de Yoga • Toma de consciencia, meditación y relajación • El concepto de “karta-drashta” • Diseño de las primeras prácticas • Fichas técnicas

Fútbol

Breve historia del fútbol • Elementos fundamentales • Partido formal e informal • ¿Jugar a la pelota o jugar al fútbol? Juego vs deporte • La mente del jugador • La presión de los jugadores • Contexto social y cultura del fútbol • La población futbolística interesada en el Yoga

Rol profesional y marketing

El rol del instructor de Yoga • Cómo es un cuerpo técnico • La apariencia del profesor en el contexto futbolístico • Comunicación y venta de servicios de Yoga • Mirada crítica sobre la comercialización del Yoga • Pautas para cuidar la tradición • Flyer y propuesta para la práctica de verano • Propuesta para presentar en una institución

Lo que más nos preguntan

¿A qué me habilita la Formación?

La Formación te habilita en dos planos:

- **Instructor/a de Hatha Yoga.** Tenés el contenido y la guía básica para dar clases de Yoga a población adulta, en un estudio, en un club o de forma particular.
- **Instructor/a certificado/a en Fútbol Yoga®.** Podés enseñar con el nombre del método, una marca registrada que se diferencia del Yoga clásico, y llevarlo a jugadores, equipos y clubes.

¿Puedo usar el nombre Fútbol Yoga® en mis clases?

Sí, una vez certificado/a. Fútbol Yoga® es una marca registrada: solo quienes completan la Formación y aprueban la evaluación final pueden enseñar con ese nombre. Una vez al año se debe participar de un seminario de actualización.

Certificado internacional

Fútbol Yoga® es el único sistema a nivel internacional que brinda formación en Yoga aplicado al fútbol y enseña el método. Por eso, el título tiene reconocimiento internacional.

Firma de la docente formadora. El título de Candela Soengas Muñiz como docente formadora cumple con los estándares internacionales. Un certificado con su firma como Técnica Universitaria en Yoga y la insignia de Fútbol Yoga® permite posicionarse bien en el currículum y en presentaciones a instituciones.

¿Cómo obtengo la certificación?

Para certificarte tenés que:

- Completar las tres partes de la Formación
- Entregar todos los trabajos prácticos y actividades que se presenten durante la cursada
- Realizar la práctica supervisada
- Aprobar la evaluación final, que tiene 2 etapas en 2 jornadas: una clase en vivo y una parte teórica con un formulario en vivo

La certificación se obtiene por evaluación, no por la sola participación.

Para mantener la certificación y seguir enseñando con el nombre Fútbol Yoga®, una vez al año se debe participar de un seminario de actualización.

¿Necesito experiencia previa en Yoga?

No. La Formación empieza desde el nivel inicial.

¿Tengo que saber jugar al fútbol?

No. En la Formación estudiamos el fútbol desde sus bases: sus elementos, el entrenamiento, la mente del jugador y la cultura del ambiente. Si jugaste, esa experiencia suma; si no, vas a aprender lo necesario para trabajar con jugadores.

Ya soy profe de Yoga, ¿me sirve la Formación?

Sí. Vas a profundizar en filosofía, anatomía y pedagogía, y sumás la certificación en Fútbol Yoga® para llevar el Yoga a jugadores, equipos y clubes.

¿Qué necesito para cursar?

Una computadora o un celular con buena conexión a internet, una superficie cómoda de práctica y una pelota de fútbol.

¿Es virtual o presencial?

Las tres partes son virtuales, con clases en vivo. En febrero de 2028 hay un Seminario presencial de 5 días en clubes de Buenos Aires.

¿Qué pasa si no puedo asistir a la actividad presencial?

El valor de la Formación es el mismo, participes o no del Seminario presencial. En ese caso, el certificado indicará que completaste de forma satisfactoria el material virtual, y el contenido de la actividad presencial lo vas a estudiar de manera alternativa.

¿Qué pasa si no puedo asistir a una clase en vivo?

Todas las clases se graban y quedan disponibles en la plataforma.

¿Puedo hacer la Formación grabada?

Sí, en modo oyente. Accedés a todo el contenido grabado, pero no participás como estudiante activo: no hacés las prácticas pedagógicas ni accedés al certificado.

- **El beneficio:** podés aprender todo el contenido a tu ritmo.
- **La contra:** no es una formación completa.

Formarse y certificarse, es decir, tener el conocimiento, la experiencia y el acompañamiento para dar clases, es únicamente para quienes participan en vivo.

¿Cuánto tiempo tengo acceso al material después del curso?

Tenés acceso al material durante 6 meses después de finalizar la Formación.

¿Cuánto tiempo por semana requiere?

Cada semana hay una clase de formación en vivo de 2 horas y media y una práctica obligatoria de 1 hora y media, en el turno que elijas. Además, conviene reservar tiempo para estudiar el material y hacer los trabajos prácticos.



FUTBOL YOGA®

Reservá tu lugar en la preventa

ESCRIBINOS POR WHATSAPP

 +54 9 11 5049-0797

MÁS INFORMACIÓN

www.futbol.yoga

Preventa Noviembre y Diciembre 2026