

Nos complace invitarles a la nueva convocatoria para el



Diplomado para Formación de instructores  
certificados de Hatha Yoga avalado por UDG CUCS

# DIPLOMADO ProYoga

**Diplomado para  
Formación  
de Instructores  
Certificados de  
Hatha Yoga**

**Marzo 2026 - Febrero 2028**

avalado por la  
Universidad de Guadalajara

Fomenta en el estudiante la integración del Yoga desde todas sus etapas de expresión que conforman al ser humano: lo corpóreo, energético, mental, discernimiento, intuición y plenitud.

**Duración**  
2 años. 300 hrs. 4 módulos.

[casayogagdl.com](http://casayogagdl.com)

**332 698 0905**



"EL CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA OTORGÓ EL AVAL ACADÉMICO DE ESTE EVENTO. LA ORGANIZACIÓN Y ASPECTOS ADMINISTRATIVOS SON RESPONSABILIDAD DE LOS ORGANIZADORES"

---

## **Objetivo**

Fomentar los principios y esencia del Yoga. **Fortalecer en el individuo los espacios para el silencio y la reflexión.** Formar instructores de Hatha Yoga que practiquen esta disciplina como **una forma de mantener su salud mental, física y emocional.**

## **¿Porqué Pro YOGA?**

La Educación es la clave para lograr el desarrollo del país y mejorar la calidad de la vida de la población, así como para **diseñar e implementar acciones que permitan hacer frente a los retos de la vida actual:** sobre población, mala alimentación, sedentarismo, saturación informativa, contaminación, estrés.

Todos estos factores impactan directamente en la salud y bienestar del individuo aunado a problemas sociales, ambientes con violencia, crisis económica, entre otros. Estas condiciones acrecientan la infelicidad y sinsentidos de la vida.

El Yoga es una antigua disciplina originaria de la India, con una antigüedad de más de 4,000 años. **El Yoga es variado, flexible, accesible para todos y ofrece una riqueza de posibilidades tanto físicas como filosóficas y mentales para enfrentar la vida cotidiana.** Esta disciplina ha sido probada a través de todos estos años y es por esa razón que hoy en día un porcentaje alto de la población mundial está practicando.

---

## **Inicio**

**MARZO 2026 - FEBRERO 2028**

- **horario vespertino** martes 3 de marzo de 2026
- **horario matutino** miércoles 4 de marzo de 2026
- **Duración 2 años.** 300 hrs. 4 módulos.
  
- **Sede del diplomado.** Argentina 463, col Americana, 44160.
- Clases presenciales y en línea. Híbrido.
- Entrega de manuales

**Horario matutino:** miércoles y viernes de 9:00 am a 11:00 am.

**Horario vespertino:** martes y viernes de 5:15 pm a 7:15 pm.

---

## **Proceso de Inscripción.**

Agendar cita con Marisol Gómez Álvarez, coordinadora de Diplomado o con profesores del diplomado Cassia Romero Balzaretti. Una vez concluida la entrevista personal, ser aceptado, pagar inscripción en la cuenta de banco correspondiente.

\*\*La entrevista se llevará a cabo en las instalaciones de Casa Yoga. Argentina 463, col. Americana, entre La Paz y Montenegro.

**Para citas de entrevista:**

**Teléfono 33 38 25 52 99**

**Whats app 33 26 98 09 05**

**Correo a [hola@casayogagdl.com](mailto:hola@casayogagdl.com)**

---

## **Inversión del Diplomado.**

\$2,000.00 pesos inscripción.

\$1,800.00 pesos mensualidad.

**Desglose Módulos:**  
7 créditos por módulo

**H. Teoría**  
75 horas

**H. Práctica**  
225 horas

**H. Totales**  
300 horas

**Total de módulos:**  
75 horas cada uno

---

## **Propuesta de programa por módulos.**

### **Primer módulo 75 hrs.**

**Objetivo: Bases de la Práctica de Hatha Yoga. Práctica constante y disciplinada.**

#### **Contenido:**

Desarrollar habilidades corporales para aprender a mover articulaciones de manera lógica, incrementar fuerza, flexibilidad y estabilidad.

Conocer y sentir diferentes zonas del cuerpo para contraer y relajar músculos. Conocimiento somático. Liberar pelvis y columna.

Principios de una respiración libre y natural. Diafragma torácico.

Entender, reconocer y aprender los distintos grupos posturales de las asanas.

Cadera: movimiento de la articulación: abierta, cerrada, aducción, abducción, flexión y extensión. Columna: movimientos de extensión, flexión, inclinación, torsión, alargamiento de la misma.

Pelvis, retroversión y anteroversión.

Músculos agonistas y antagonistas. Planos corporales.

#### **Contenido de teoría:**

Concepto mente.

Herramientas de reflexión en la filosofía del Yoga para su aplicación en su vida cotidiana, su familia, comunidad, entorno y plano individual.

- Yoga Sutras de Patanjali. Patanjali es quien sistematiza las enseñanzas del Yoga.

Origen del Yoga. Historia del Yoga. Metas del Yoga. Estudio de la mente y sus movimientos. Kleshas. Causas del sufrimiento, ego, apego, aversión y miedo. Práctica perseverante y desapego.

Estudio de la Tradición Vedanta. Chitta y Buddhi. Intuición, memoria, mente y ego. Movimientos de la naturaleza, GUNAS, Actividad, regulación, entendimiento.

+ Un taller en domingo

---

## **Segundo módulo 75 hrs.**

**Objetivo:** **Bases y principios para la enseñanza de hatha Yoga.**

**Contenido:**

Anatomía vivencial.

Biomecánica del cuerpo, anatomía y fisiología vivencial.

Pelvis, columna, articulaciones, respiración, arraigo, pies, piernas, hombros, cuello.

Técnica y alineación del cuerpo.

Hablar de conciencia corporal implica el desarrollo de actividades como la auto-observación, la identificación de sensaciones y emociones, salir de la amnesia sensomotora.

Entrenamiento de las 28 posturas.

**Contenido de teoría:**

Principios de Ayurveda. Se estudiará como método preventivo para mantener buena salud, opera a nivel corporal, energético y emocional.

Aportará conocimiento de cada constitución humana (Dosha) reconociéndose por medio de 5 elementos. Tierra, agua, fuego, aire y éter.

Anatomía sutil, capas del ser humano. Koshas.

+ Un taller en domingo

---

## **Tercer módulo 75 hrs.**

**Objetivo:** **Metodología para la Enseñanza del Hatha Yoga**

**Contenido:**

Estudio de las familias de posturas con la conciencia del manejo de músculos principales. Técnicas y acciones de posturas.

Armar secuencias progresivas y lógicas.

Principios de observación, demostración, ejecución y corrección del alumno.

Aprender a adaptar las posturas a las posibilidades del practicante.

Compresión y estudio de técnica y acciones de cada postura. Biomecánica y bases de Anatomía para el Hatha Yoga. Principios de alargamiento y contracción, músculos.

agonistas y antagonistas al ejecutar las posturas. Entender principios de estabilidad, estadía, arraigo, flexibilidad, contención, expansión, conceptos Sthira, Sukham, equilibrio entre gozo y firmeza.

#### **Contenido de teoría:**

Repaso de Patanjali. Bases y principios de la escuela filosófica de Vedanta.

Los brazos del YOGA. Yamas y Niyamas: observancias y prácticas de relación con uno mismo y con su comunidad; Ahimsa, práctica de la no violencia, Satyam: practicar honestidad, Bramacharya regulación y moderación, Saucha, limpieza, Santosha, contentamiento entre otros. Pranayama (técnicas de respiración); Pratyahara (observancia de los sentidos); Dharana (concentración); Dhyana (meditación); Samadhi.

Estudio de símbolos de deidades: Durga, Saraswati, Laksmi, Krishna, Ganesha.

+ Taller en domingo

---

## **Cuarto módulo 75 hrs.**

### **Objetivo: Yoga como forma de vida y disciplina**

#### **Contenido:**

Reconocer la importancia de buscar una vida integral como la define el Yoga.

Valorar la búsqueda de momentos de serenidad.

Fomentar la meditación y contemplación. Reconocer y disminuir el exceso de estímulos externos que llevan a la dispersión.

Reconocer la importancia de brindar descanso al cuerpo.

Procurar alimentos con mayor valor alimenticio, hacer ejercicio, practicar y comprometerse con su práctica personal de yoga.

Búsqueda de la práctica de la honestidad tanto en el plano social como personal.

Valorar la conciencia comunitaria.

Aprender a escuchar. Reconocer la importancia de la relajación y momentos de silencio.

Estudiar conceptos de liberación y compasión.

Profundización en técnicas y acciones del HathaYoga para evidenciar la disminución en la dispersión mental.

Aprender la metodología para la enseñanza. Vinyasa Krama. Armar secuencias.

Aprende y adquiere técnicas de concentración, respiración y meditación como forma de vida para favorecer el silencio y la quietud.

Aprender a transmitir y lograr una actitud de servicio y cooperación.

+ Un taller en domingo

---

## **Requisitos de egresos.**

Para que el alumno tenga derecho al registro del resultado de la evaluación en el periodo ordinario, deberá tener **un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades donde el 65% debe ser presencial.**

Cumplir con el 100% de los créditos.

Tener entrevista con algún profesor del programa cuando se le solicite.

**No tener adeudos.**

Cubrir con los requisitos administrativos que se le soliciten.

El resultado de las evaluaciones será expresado en escala de 0 a 100, en números enteros, considerando como mínima aprobatoria la calificación de 80.

## **Relación de actividades para el cumplimiento de los objetivos**

- Exposición.
  - Trabajo en grupo.
  - Discusión en pequeños grupos.
  - Trabajo práctico.
- 
- Calificación final considerada aprobatoria
  - Cuestionarios de tareas: 35%
  - Videos de Práctica 20%
  - Participación y actitud 15%
  - Evaluación práctica 15 %
  - Evaluación teórica 15 %