



FORMACIÓN
300H YOGA
INCLUSIVO INTEGRAL

Guía de bienvenida



YOGA SIN FRONTERAS



Te damos la bienvenida,

Es un honor que participes en esta formación de Yoga Inclusivo Integral 300h de Yoga Sin Fronteras. Empiezas un viaje único que va mucho más allá del aprendizaje técnico: es una invitación a profundizar en el yoga como herramienta de transformación personal y social.

Durante estos meses exploraremos juntas/os cómo el yoga puede abrir espacios de inclusión, cuidado y acompañamiento, aprendiendo a adaptarlo a la diversidad de cuerpos, historias y realidades. Te acompañarán docentes especializados en yoga, salud, neurociencia e inclusión, que compartirán contigo sus conocimientos y experiencias con generosidad y cercanía.

Recuerda: cada paso que des en este camino es valioso, y tu presencia aquí contribuye no solo a tu propio crecimiento, sino también al de las comunidades a las que podrás llegar con lo aprendido.

Gracias por confiar en Yoga Sin Fronteras y por ser parte de este proyecto que busca acercar el yoga a todas las personas, sin barreras y sin fronteras.

Con cariño y gratitud,
El equipo de Yoga Sin Fronteras



¿Cómo se desarrollará la formación?

Este curso es **híbrido**: combina el aprendizaje online a tu ritmo con encuentros virtuales en directo y presenciales.

Podrás acceder a todo el contenido online (incluyendo las grabaciones de las sesiones en directo) a lo largo de **12 meses**.

La **evaluación** consta de varias partes que deberás completar para poder obtener tu diploma al finalizar la formación.

No es obligatorio que participes en las sesiones en directo o los encuentros presenciales, pero sí que es requisito para superar el curso haber visualizado las grabaciones de estas sesiones.

Durante la formación, podrás escribirnos siempre que tengas dudas sobre los contenidos o la dinámica de estudio a info@yogasinfronteras.org. Si tus dudas son de interés general, también podrás compartirlas en el grupo de Whatsapp de la formación (la participación en el grupo no es obligatoria pero sí recomendable).

Plataforma de estudio

Todo el material audiovisual y descargable de la formación es accesible desde la plataforma de estudio, a la que puedes acceder a través de este enlace:

<https://yogasinfronteras.org/courses/formacion-yoga-inclusivo-integral-ysf-300h/>

En este campus virtual también podrás descargar la guía de estudio y las instrucciones de evaluación, así como acceder a las grabaciones de los eventos en directo, que quedarán publicadas al día siguiente de celebrarse.

The screenshot shows the 'Course Overview' page for the 'Formación 300h Yoga Inclusivo Integral' course. At the top, there's a banner with a woman in a green tank top. Below it, the course title is displayed. A progress bar indicates '0% COMPLETE'. On the left, there's a sidebar with a 'Course Overview' button. The main content area has a heading 'Bienvenido/a a la Formación de Yoga Inclusivo Integral 300h'. It includes a brief description of the course, a call-to-action button 'Acceso a los directos vía Zoom', a green button 'Únirme al grupo de Whatsapp', and a section titled 'Course Curriculum' with a link to 'Presentación de Yoga Sin Fronteras y su metodología'. To the right, there's a sidebar for the '300H YOGA INCLUSIVO INTEGRAL' course, featuring a globe icon and several small images of people practicing yoga outdoors and in groups.

¿Cómo me registro en la plataforma de estudio?

1. Accede al enlace a continuación:

<https://yogasinfronteras.org/register/formacion-yoga-inclusivo-integral-300h-directo/>

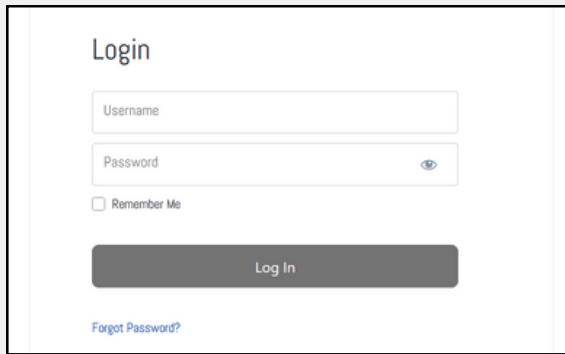
<p>Pay Yoga Sin Fronteras</p> <p>2.190€ for access until 19 junio, 2026</p> <p>Have a coupon?</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;">Formación Yoga Inclusivo Integral 300H - Directo – Payment</td> <td style="padding: 5px;">2.190,00€</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center; padding: 5px;">2.190€ for access until 19 junio, 2026</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Total</td> <td style="padding: 5px;">2.190,00€</td> <td style="padding: 5px;"></td> </tr> </table>		Formación Yoga Inclusivo Integral 300H - Directo – Payment	2.190,00€	2.190€ for access until 19 junio, 2026			Total	2.190,00€		<p>Name:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">First Name</td> <td style="width: 50%;">Last Name</td> </tr> </table> <p>Address Line 1*</p> <p>Address Line 2</p> <p>City*</p> <p>-- Select Country --</p> <p>State/Province*</p> <p>Zip/Postal Code*</p>	First Name	Last Name
	Formación Yoga Inclusivo Integral 300H - Directo – Payment	2.190,00€										
2.190€ for access until 19 junio, 2026												
Total	2.190,00€											
First Name	Last Name											

2. Introduce el código de alumnos que descontará el importe del curso:
ALUMNOS300

<p>Pay Yoga Sin Fronteras</p> <p>Free for access until 19 junio, 2026 with coupon ALUMNOS300</p> <p>ALUMNOS300</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;">Formación Yoga Inclusivo Integral 300H - Directo – Payment</td> <td style="padding: 5px;">2.190,00€</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center; padding: 5px;">Free for access until 19 junio, 2026 with coupon ALUMNOS300</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Coupon Code 'ALUMNOS300'</td> <td style="padding: 5px;">(2.190,00€)</td> <td style="padding: 5px;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Total</td> <td style="padding: 5px;">0,00€</td> <td style="padding: 5px;"></td> </tr> </table>		Formación Yoga Inclusivo Integral 300H - Directo – Payment	2.190,00€	Free for access until 19 junio, 2026 with coupon ALUMNOS300			Coupon Code 'ALUMNOS300'	(2.190,00€)		Total	0,00€		<p>Name:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">First Name</td> <td style="width: 50%;">Last Name</td> </tr> </table> <p>Address Line 1*</p> <p>Address Line 2</p> <p>City*</p> <p>-- Select Country --</p> <p>State/Province*</p> <p>Zip/Postal Code*</p>	First Name	Last Name
	Formación Yoga Inclusivo Integral 300H - Directo – Payment	2.190,00€													
Free for access until 19 junio, 2026 with coupon ALUMNOS300															
Coupon Code 'ALUMNOS300'	(2.190,00€)														
Total	0,00€														
First Name	Last Name														

3. Introduce tus datos personales (tras haber introducido el código ALUMNOS300, el registro NO te solicitará ningún dato de pago).

IMPORTANTE: Si eres miembro del Campus Yoga y Salud o si has realizado alguna compra online en la web (de este u otro curso), debes introducir tu nombre de usuario, email y contraseña ya registrados. Si no recuerdas estos datos, dirígete a <https://yogasinfronteras.org/account/> y haz click sobre “Forgot password?” para recibir un correo con el que restablecer tu contraseña. Si tienes problemas con esto, escríbenos.

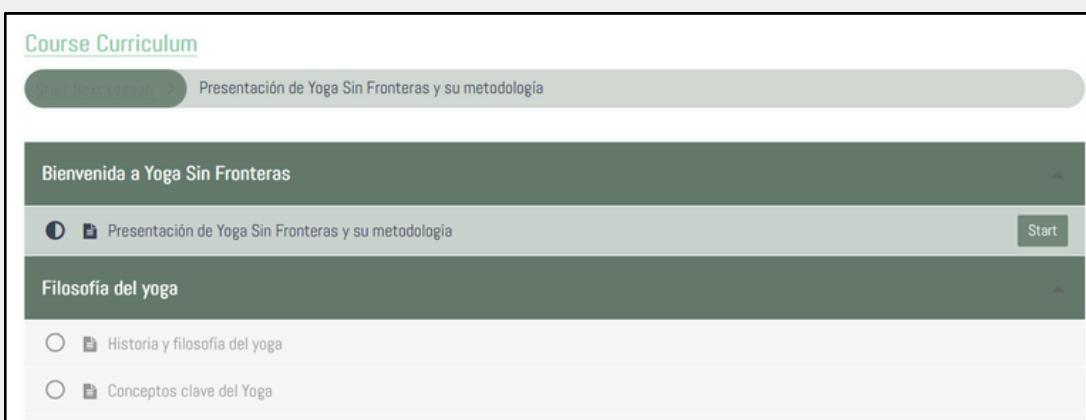


The image shows a login form titled "Login". It contains fields for "Username" and "Password", a "Remember Me" checkbox, a "Log In" button, and a "Forgot Password?" link at the bottom.

4. Una vez registrado/a, ya puedes acceder a la plataforma de estudio:

<https://yogasinfronteras.org/courses/formacion-yoga-inclusivo-integral-ysf-300h/>

NOTA: El acceso a los contenidos estará deshabilitado antes de la fecha de inicio de la formación. Hasta ese día, podrás visualizar la primera de las lecciones - presentación de Yoga Sin Fronteras y nuestra metodología inclusiva - y descargar el manual del curso.



The image shows a course curriculum interface. At the top, there's a "Course Curriculum" section with a "Start Now" button and a "Presentación de Yoga Sin Fronteras y su metodología" lesson. Below it is a "Bienvenida a Yoga Sin Fronteras" section with a "Start" button and a "Presentación de Yoga Sin Fronteras y su metodología" lesson. The final section is "Filosofía del yoga", which includes "Historia y filosofía del yoga" and "Conceptos clave del Yoga" lessons.

Calendario sesiones

Fecha

Temática

Tipo

19/09/2025

Reunión de Bienvenida YSF + Presentaciones

Online

03/10/2025

Introducción al yoga inclusivo con Juan Martínez

Online

04/10/2025

Abrazar la diversidad: principios del yoga inclusivo y presentación del método YSF con Jessica y Meritxell

Presencial

22/10/2025

Asana LAB: Arquitectura del cuerpo con María Carla de Jugo Yoga

Online

29/10/2025

Asana LAB: Asana, movimiento y alineación con María Carla de Jugo Yoga

Online

04/11/2025

Yoga en silla: movimiento y bienestar para todos. Sesión práctica con Meritxell Martorell

Online

07/11/2025

Prevención de lesiones y bases anatómicas con Davide Stasi

Online

08/11/2025

Biomecánica y adaptaciones seguras en el yoga inclusivo con Davide Stasi

Presencial

19/11/2025

Anatomía inclusiva I con Carolina (La Anatomista)

Online

26/11/2025

Anatomía inclusiva II y resolución de dudas con Carolina (La Anatomista)

Online

Calendario sesiones

Fecha

Temática

Tipo

03/12/2025

Meditación y filosofía como herramienta de cambio con Meritxell Martorell

Online

10/12/2025

Beneficios del yoga en el cerebro y el sistema nervioso con Sara Teller

Online

13/12/2025

Neurociencia del yoga, neuroplasticidad y regulación emocional con Sara Teller

Presencial

19/01/2026

Yin yoga accesible: profundizando en la quietud con Jessica García

Online

04/02/2026

La vedantización del yoga y su impacto en la práctica moderna con Tere Castillo

Online

07/02/2026

Sanar desde la Raíz: filosofía, adicciones y resiliencia con Tere Castillo, Lídia Fernández y Sebastià Sardine

Presencial

16/02/2026

El arte de soltar. Clase práctica de yin yoga con Jessica García

Online

04/03/2026

Introducción al trabajo con poblaciones vulnerables con Juan Martínez

Online

19/03/2026

YSF Trauma-Informed Yoga: el método original de yoga sensible al trauma con Carolina Frontini

Online

21/03/2026

Yoga para personas con cáncer, trauma y enfermedades crónicas con Mireia Coma- Cros y Carolina Frontini

Presencial

Calendario sesiones

Fecha	Temática	Tipo
09/04/2026	Cuidarse para sostener: autocuidado y bienestar para profesoras de yoga con Jessica García	Online
17/04/2026	Yoga inclusivo, sensibilización desde la resiliencia con Xiomara González	Online
18/04/2026	Yoga y resiliencia para personas refugiadas con Yadullah Mousawi	Presencial
22/04/2026	Crea tu plan de acción como profesor/a de yoga inclusivo	Online
04/05/2026	Desafío YSF: crea tu clase inclusiva con Jessica García y Meritxell Martorell	Online
09/05/2026	Examen práctico final con Jessica García y Meritxell Martorell	Presencial
10/05/2025	Cierre y celebración. Kirtan y Yoga Nidra con Lucas Masciano y Marta Carrascal	Presencial

Cómo participar en las sesiones



Sesiones online en directo

Salvo indicación contraria, todas las sesiones serán a las **6 p.m.** (hora Madrid) y tendrán una **duración aproximada de 1h30m.** Se ofrecerán a través de Zoom (te recomendamos instalar la app en tu dispositivo) siempre a través del mismo enlace (puedes acceder también desde el botón azul en la plataforma de estudio):

<https://us06web.zoom.us/j/88912897851>

Encuentros presenciales

Los encuentros serán en horario aproximado de **de 10 a.m. a 5 p.m., con una pausa de 1h30m.**

Ubicación*:

Carrer de la Volta de la Perdiu, 2,
Ciutat Vella, 08003 Barcelona
Metro Catalunya y Urquinaona.



**La sala está ubicada dentro de un callejón al que se accede a través de una puerta de hierro desde la calle Sant Pere Més Baix (delante del número 17).
El último encuentro presencial tendrá una ubicación diferente de la que te informaremos más adelante.*

Preguntas frecuentes

¿Qué pasa si no puedo asistir a los directos?

No hay problema. Todas las sesiones en directo se graban y estarán disponibles para que las veas en diferido cuando quieras.

¿Cuánto tiempo tendrá acceso al material?

Tendrás acceso a todo el contenido durante 12 meses a partir del inicio de la formación.

¿Qué tipo de titulación recibiré?

Yoga Sin Fronteras emitirá una titulación de Yoga Inclusivo Integral 300h avalado por Yoga Alliance. Si ya dispones de una titulación previa de 200h registrada en Yoga Alliance, registrando esta titulación de 300h podrás optar al certificado de 500h de este organismo.

¿Tengo que haber hecho una formación de 200h antes?

No es obligatorio. Puedes realizar esta formación aunque no tengas ninguna certificación previa en yoga.

¿Puedo hacerla si no vivo en Barcelona?

Sí. Puedes hacer toda la parte online desde cualquier lugar. Si no puedes asistir a los presenciales, podrás verlos online. Aun así, recomendamos venir en persona si puedes, porque la experiencia es muy valiosa.

Preguntas frecuentes

¿Necesito experiencia previa trabajando con colectivos vulnerables?

No. No es necesario haber trabajado antes en contextos sociales o sanitarios. La formación te dará las herramientas para empezar desde donde estés, con sensibilidad y responsabilidad.

¿Puedo empezar aunque ahora mismo no dé clases?

Sí. Esta formación también es para ti si estás en transición,quieres empezar a dar clases o estás redefiniendo tu forma de enseñar. Te ayudará a ganar claridad, confianza y nuevas herramientas.

¿Puedo aplicar los contenidos si trabajo como terapeuta, educadora o profesional social?

Sí. Aunque el enfoque es desde el yoga, los contenidos son útiles para cualquier persona que acompañe procesos y desee integrar cuerpo, conciencia y cuidado en su práctica profesional.

¿Qué soporte tengo durante la formación?

Tendrás acompañamiento continuo, grupo de apoyo a través de WhatsApp y posibilidad de resolver dudas con el equipo docente.

¿Puedo hacer la formación desde cualquier país?

Sí, al ser 100% online, puedes realizar la formación desde cualquier parte del mundo.

Términos y condiciones

Acceso al material

Los estudiantes tendrán acceso a todo el contenido de la formación durante 12 meses desde la fecha de inicio del curso. Pasado este tiempo, el acceso se cerrará y no se podrá recuperar el contenido.

Política de cancelación

De acuerdo con la legislación española, tienes derecho a desistir de la inscripción durante un plazo de 14 días naturales desde la compra. Sin embargo, si accedes a los contenidos digitales antes de que finalice ese plazo y has dado tu consentimiento expreso e informado para ello, renuncias a ese derecho de desistimiento.

En este caso, una vez hayas accedido a la plataforma o descargado cualquier material, no será posible solicitar la devolución del importe.

Asistencia y certificación

- No es obligatorio asistir en vivo a las sesiones, ya que todas quedan grabadas, pero dí debes visualizar las grabaciones.
- Para recibir el diploma es necesario completar las evaluaciones y requisitos de participación.
- La certificación será emitida por Yoga Sin Fronteras y estará avalada por Yoga Alliance.

Uso del contenido

El material ofrecido es exclusivo para uso personal. No está permitida su reproducción, distribución o uso comercial sin consentimiento explícito.

Cambios en el calendario

Yoga Sin Fronteras se reserva el derecho de modificar fechas o docentes si fuera necesario, garantizando siempre la calidad del contenido y el cumplimiento del programa.