

FORMACIÓN CERTIFICADA · NIVEL 1

100% ONLINE

Especialización para acompañar a gestantes a vivir un embarazo y un parto respetados, desde el yoga, la ciencia y la espiritualidad

LEILA KLEIN YOGA

Yoga Alliance International YAI

WORLD YOGA FEDERATION
Founded by Swami Vidyanand



BIENVENIDA A ESTA FORMACIÓN

Este programa ha sido creado para brindarte herramientas corporales, emocionales y espirituales que te permitan acompañar a mujeres gestantes de forma segura, amorosa y profesional.

A lo largo de la formación, aprenderás a adaptar la práctica del yoga y otras disciplinas complementarias a cada etapa del embarazo, el parto y el postparto, honrando la singularidad de cada experiencia gestante.

Leila Klein

Nivel 1 · 4 meses
3 Módulos, uno por trimestre
100% Online

Una especialización para acompañar a gestantes a tener un embarazo y un parto respetados, desde el yoga, la ciencia y la espiritualidad.

Un viaje en tres etapas, una por trimestre: preparar la tierra para la siembra, enraizar, y crecimiento y florecimiento.

Próxima edición: comenzamos al completar el grupo. Plazas limitadas, con regalos para las 10 plazas fundadoras.

¿QUÉ VAS A APRENDER?

Cuatro ejes: fisiología, anatomía y parto humanizado; yoga prenatal aplicado a cada trimestre; los chakras como hilo conductor; y la dimensión espiritual, con constelaciones familiares.

Vas a diseñar clases seguras para cada trimestre, acompañar a la pareja y fortalecer el vínculo mamá-bebé, con seguridad, criterio y una mirada integral.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

✔️Profesoras de yoga que quieren acompañar embarazadas.
✔️Profesionales de la salud, doulas y matronas.
✔️Madres en transición profesional que quieren convertir su experiencia en vocación.
✔️Gestantes que quieren vivir su embarazo con más conciencia.

** **Importante**:** No necesitas experiencia previa ni ser profesora de yoga para comenzar esta formación.

MODALIDAD DE LA CURSADA

- 4 meses, con una mentoría semanal en vivo por Zoom de 2,5 h de teoría y práctica (10:30 a 13:00, hora de Madrid).
- Las clases quedan grabadas por si no puedes asistir.
- 26 clases teóricas y prácticas grabadas en la Academia, y material descargable para cada clase.
- Prácticas con egresadas para vivir la experiencia de acompañar una clase prenatal.
- Seguimiento individual y grupal por WhatsApp de lunes a viernes, y chat de por vida con la comunidad de graduadas.
- Acceso a la plataforma durante 6 meses desde el primer encuentro en vivo.
- Certificado del Nivel 1, parte de la certificación de 85 horas. Opcional: certificado internacional WYF y YAI (coste adicional).







NIVEL 1 · 100% ONLINE

MÓDULO 1: PREPARAR LA TIERRA PARA LA SIEMBRA · PRIMER TRIMESTRE

- Objetivo: acompañar con seguridad los primeros meses, cuando el cuerpo empieza a transformarse.
- Cambios del cuerpo en el primer trimestre y cómo adaptar la práctica.
- Conciencia corporal de la pelvis y el periné (suelo pélvico).
- Qué tener en cuenta y qué evitar en una clase prenatal.
- Las 5 posturas estrella para una pelvis libre y preparar el parto.
- 1.er y 2.º chakra: teoría y ejercicios para activarlos.
- Propiocepción (sentir la pelvis desde dentro) con las manos, pelotita de tenis y otros elementos.



NIVEL 1 · 100% ONLINE

MÓDULO 2: ENRAIZAR · SEGUNDO TRIMESTRE

- Objetivo: dar estabilidad y confianza en la mitad del embarazo.
- Cambios físicos y emocionales del segundo trimestre.
- Anatomía de la cavidad abdominal.
- 3.er y 4.º chakra: teoría y práctica.
- Ejercicios para fortalecer la faja abdominal (los músculos que sostienen la panza) en cada trimestre.
- Derechos de la gestante y cómo acompañar un plan de parto personalizado.
- Escritura reflexiva para atravesar miedos y creencias limitantes.



NIVEL 1 · 100% ONLINE

MÓDULO 3: CRECIMIENTO Y FLORECIMIENTO · TERCER TRIMESTRE

- Objetivo: preparar cuerpo y mente para el parto y saber dar una clase completa.
- Cambios del tercer trimestre e integración de todo lo trabajado.
- 5.º, 6.º y 7.º chakra: teoría y práctica.
- Clase con bolster, silla y adaptaciones de posturas para cada caso.
- Secuencias con pelota de Pilates grande y pequeña.
- Estructura completa de una clase de 90 minutos.
- Visualizaciones y afirmaciones para el parto deseado.



FACILITA LEILA KLEIN

Soy Leila Klein, instructora de yoga desde 2006 y, desde entonces, acompaño a mujeres en el embarazo, el parto y la maternidad. Soy licenciada en Psicología (BSc), tengo un Máster en Salud Mental y soy Terapeuta Ocupacional.



También soy consteladora familiar, instructora de Hatha Yoga Integral y me especialicé en parto respetado y parto en movimiento (Método Nuria Vives). Fundé Amanazca y, desde entonces, he formado y acompañado a más de 1000 personas.

ESTRUCTURA

NIVEL 1:

- 4 meses, tres módulos, con mentoría semanal en VIVO vía Zoom.
- Inicio: al completar el grupo.
- Acceso a la plataforma online durante 6 meses para avanzar a tu ritmo.
- Examen al finalizar el nivel.





NIVEL 2:

- Cinco módulos: yoga para familias con bebés (0 a 12 meses), lactancia y puerperio, pérdida gestacional y parejas gestantes.
- Se habilita al completar el Nivel 1.
- Encuentros en VIVO vía Zoom.
- Examen al finalizar el nivel.

CON ACOMPAÑAMIENTO

NIVEL 1
EN VIVO + MENTORÍA

450€

RESERVA TU LUGAR

Fundadoras

+ REGALOS

Pagos con Tarjetas de Crédito, débito y Paypal.

AUTOESTUDIO
CLASES GRABADAS A TU RITMO + WHATSAPP

NIVEL 1
AUTOESTUDIO

197€

Sin encuentros en vivo
Clases grabadas, material y consultas por WhatsApp **del Nivel 1.**

RESERVA TU LUGAR

REGALOS PARA LAS 10 PLAZAS FUNDADORAS
Una mentoría individual conmigo y una clase especial sobre el cuidado del suelo pélvico.

GARANTÍA
Si asistes al 80 % de las clases, entregas tus trabajos y sientes que necesitas más tiempo, repites la formación el año siguiente gratis.

AUTOESTUDIO
Incluye las clases grabadas y el material del Nivel 1, y consultas conmigo por WhatsApp. No incluye encuentros en vivo.

DUDAS Y CONSULTAS

+34 699 96 53 38

MÁS INFORMACIONES Y DETALLES

Formación Certificada en Yoga para acompañar Embarazadas y la Maternidad

LEILA KLEIN
YOGA

Escribe a nuestro correo: amanazcayoga@gmail.com

O por WhatsApp: +34 699 96 53 38

WWW.AMANAZCA.COM