



# CERTIFICACIÓN: 200 HRS TANTRA YOGA HATHA VINYASA FOUNDATION

## RESTAURANDO LA DIVINA ENERGÍA

DESCUBRA EN ESTA CERTIFICACIÓN DE 200 HRS RYT, LA ESCENCIA, LA FILOSOFÍA Y LA PRÁCTICA DEL TANTRA; SUS RAICES MAS PROFUNDAS, EXPLORADAS DESDE EL BUDISMO TANTRICO Y EL TANTRA CLÁSICO PRACTICADO EN INDIA, Y SU USO MILENARIO COMO CAMINO DE LIBERACIÓN.

DESARROLLE EL PODER DE MANIFESTAR EN TODO SU SER A TRAVES DE LOS DISTINTOS TANTRAS LA CAPACIDAD DE HACERSE CARGO DE SU BIENESTAR Y DICHA, EN ARMONIA CON LA VIDA MODERNA QUE HOY TRANSITAMOS.

DESCUBRE Y APRENDE A RESTAURAR EL TEJIDO DE LA DICHA COMO EL CAMINO NATURAL Y LEGADO DE LA PROPIA NATURALEZA DE EXISTIR.

Mentor Principal:  
Lina Gutierrez  
E-RYT500



TIPO DE CERTIFICACIÓN:

DIPLOMA DE INSTRUCTOR DE  
YOGA 200 HRS EN TANTRA  
YOGA /HATHA VINYASA  
FOUNDATION  
POR KIMARA YOGA SCHOOL,  
PROGRAMA ESTANDARIZADO POR  
YOGA ALLIANCE

MARZO/SEPTIEMBRE 2025

[www.kimarayogaschool.com](http://www.kimarayogaschool.com)



CERTIFICACIÓN: 200 HRS TANTRA YOGA / HATHA-VINYASA FOUNDATION  
**PROGRAMA GENERAL: MÓDULO 1**

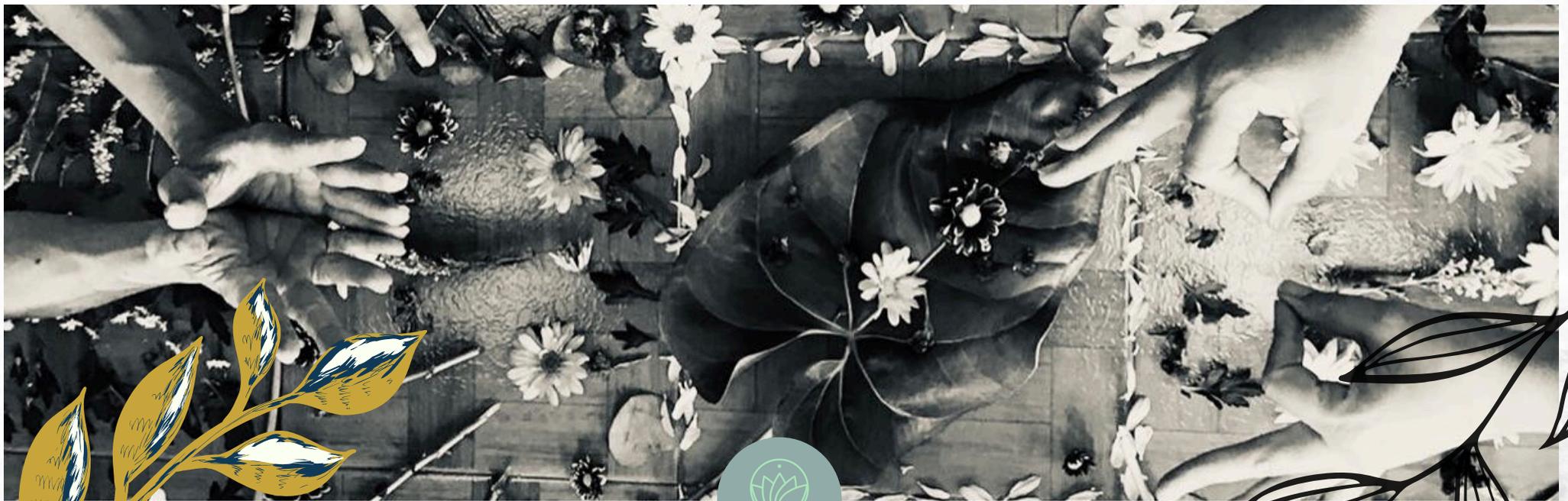
FILOSOFÍA, ORIGENES Y FUNDAMENTOS

- Historia, Tradición y evolución del Tantra Yoga Clásico
- Fundamentos del Tantra Clásico
- Objetivos de las prácticas Tántricas Clásicas
- Cosmovisión, Deidades y Simbolismo del Tantra Yoga Clásico

Historia, Tradición y Evolución del Budismo Tántrico  
Fundamentos del Budismo Tántrico  
Objetivos de las Prácticas Tántricas Budistas  
Cosmovisión, Deidades y Simbolismo del Budismo Tántrico

Qué es el tantra?  
El Tantra como camino de liberación  
TANTRA - NO DUALISMO

- 
- 
-



CERTIFICACIÓN: 200 HRS TANTRA YOGA / HATHA-VINYASA FOUNDATION  
**PROGRAMA GENERAL: MÓDULO 2**

INTEGRACIÓN DE LA PRACTICA DE TANTRA Y EL YOGA

Alquimia del Yoga, los 5 elementos, y fundamentos del Yoga  
Arquitectura de la práctica del Yoga desde la tradición de los Yoga Sutras de  
Patanyali, los 8 limbos y la práctica Tántrica

Qué es el Yoga

HERRAMIENTAS PARA LA TRANSFORMACIÓN EN LA PRÁCTICA DE TANTRA

Shakti; La Energía de la Manifestación  
Introducción a la Practica de Asana y Pranayama

Purificación: Transmutación, resistencia y sombra  
Introducción a las Práctica de Kriyas -Bhandas - Dhristi

Anatomía, Fisiología y Biomecánica del Yoga



CERTIFICACIÓN: 200 HRS TANTRA YOGA / HATHA-VINYASA FOUNDATION

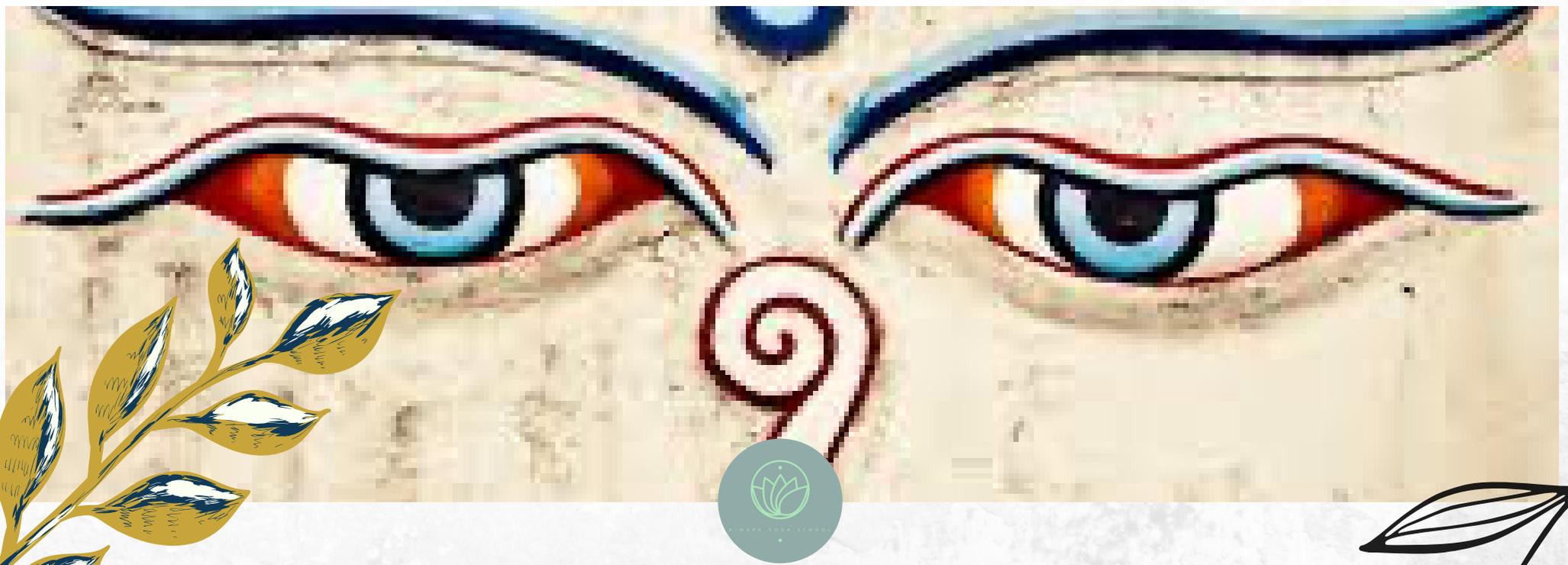
## **PROGRAMA GENERAL: MÓDULO 3 & 4**

CUERPO SUTIL, SISTEMA DE CHAKRAS, MAHA BHUTAS Y KUNDALINI

Introducción a la Geometría Sagrada y Fractal  
Sistema Panchamaya Kosha  
Chakras, Nadis y Kundalini  
Meridianos y energía Qi  
Maha Bhutas, Vayus y Apanas

### **PRANAYAMA Y RESPIRACIÓN CONCIENTE**

Qué es Prana Qué es Pranayama  
Qué es la respiración y la conexión con el Prana  
Importancia y beneficios del Pranayama  
Cómo prepararnos para practicar  
Comprensión general del Sistema Respiratorio  
Arte y tradiciones antiguas del Pranayama  
Unidad de Prana Función de Prana  
Tres niveles de Prana y Tres Gunas  
Cómo fluye el prana, Desequilibrio de Prana y Retención de la respiración  
6 posiciones sentadas para las prácticas de Pranayama  
Conexión de Prana con los chakras y Kundalini  
Prácticas intermedias.



CERTIFICACIÓN: 200 HRS TANTRA YOGA / HATHA-VINYASA FOUNDATION

**PROGRAMA GENERAL: MÓDULO 4 & 5**

SHIVA & SHAKTI Y PRACTICAS SAGRADAS

Pakriti y Purucha  
Energía Yin y Yang  
Dualidad y No Dualidad  
Danza, movimiento y Trance  
Circulos Masculinos y Femeninos

Introducción a la comprensión de estados de Trance  
Mitos, Simbolismo y Arte Tantrica desde el Tantra Budico y Clásico  
Introducción a las Prácticas devocionales, desde la visión Budista y la Visión  
Clásica de India

Rituales, Aratris y Ceremonias

MANDALAS Y YANTRAS  
Generación del mandala  
Criyas Circulares



CERTIFICACIÓN: 200 HRS TANTRA YOGA / HATHA-VINYASA FOUNDATION

**PROGRAMA GENERAL: MÓDULO 7 -8 & 9**

TANTRA YOGA: ASANAS - MOVIMIENTOS -  
KRIYAS - VINYASA

ARDHA SHIRSHASANA (MEDIA PARADA DE CABEZA: REJUENECE LAS CÉLULAS CEREBRALES) SHASHANKASANA (LA POSTURA DE LA LIEBRE: ELIMINA EL ESTRÉS, LA ARROGANCIA, EL EGOÍSMO Y LA IRA) )

Pavanamuktasana (Masajea el órgano interno y descongestiona el hígado y los órganos sexuales)

Ushtrasana (La postura del camello, que estimula el chakra Manipura)

Naukasana (La postura del barco: alivia la ansiedad y el nerviosismo)

Supta Vajrasana (La postura del rayo reclinado: guía la energía sexual a través de Vajra Nadi hacia el cerebro)

Garudasana (La postura del águila: mejora el equilibrio y la coordinación)

Nauli Kriya (La limpieza del ombligo: equilibra los tres sentidos del humor del cuerpo Kapha-Vata-pitta)

Ardha Shirshasana (Media parada de cabeza: rejuvenece las células cerebrales)



CERTIFICACIÓN: 200 HRS TANTRA YOGA / HATHA-VINYASA FOUNDATION

**PROGRAMA GENERAL: MÓDULO 7 -8 & 9**

TANTRA YOGA: ASANAS - MOVIMIENTOS -  
KRIYAS - VINYASA

**PRÁCTICAS DE KRIYA TANTRA YOGA PARA EL DESPERTAR DE KUNDALINI**

Reglas y Posturas de Preparación  
Chakra Sadhana

Prácticas para despertar Ajna Chakra

Prácticas para despertar Mooladhar Chakra

Prácticas para despertar Swadhisthan Chakra

Prácticas para despertar Manipura Chakra

Prácticas para despertar Anahata Chakra

Prácticas para despertar Vishuddhi Chakra

Prácticas para despertar Bindu

Prácticas para la Conciencia de Chakra Moola Shakti Bandha (Energía Raíz)

Uddiyana Shakti Bandha (Bloqueo de energía del abdomen)

Jalandhar Shakti Bandha (Bloqueo de energía de la garganta)

Maha Shakti Bandha (Gran bloqueo de energía)



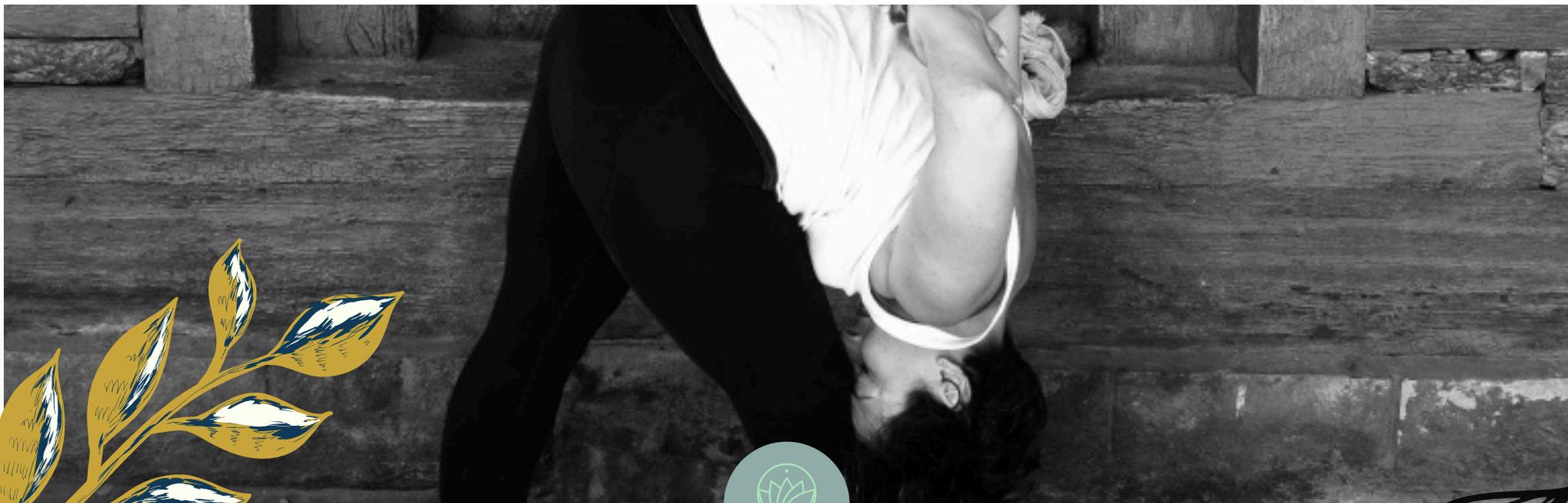
CERTIFICACIÓN: 200 HRS TANTRA YOGA / HATHA-VINYASA FOUNDATION

**PROGRAMA GENERAL: MÓDULO 7 -8 & 9**

TANTRA YOGA: ASANAS - MOVIMIENTOS -  
KRIYAS - VINYASA

### **PRINCIPIOS DE VINYASA**

Secuenciación  
Hatha Vinyasa  
El Arte de Unir la respiración y el movimiento  
Trancisiones  
Laboratorio de Secuenciación



CERTIFICACIÓN: 200 HRS TANTRA YOGA / HATHA-VINYASA FOUNDATION  
**PROGRAMA GENERAL: MÓDULO 6 & 7**

HATHA YOGA: ASANA-NAMASKARES-SERIES

- Serie Pavan Muktasana 1
- Serie Pavan Muktasana - 2
- Serie Pavan muktasana - 3
- Serie de posturas centradas
- Surya Namaskar
- Chandra Namaskar
- Serie de posturas de pie
- Serie de posturas de rodillas
- Serie de posturas sentadas
- Serie de posturas de flexión hacia adelante
- Serie de posturas de flexión hacia atrás
- Serie de posturas supinas
- Serie de posturas boca abajo
- Serie Fuego
- Serie Inversiones
- Serie Torsiones
- Serie Posturas de equilibrio
- Serie Posturas relajantes
- Serie Asanas meditativas



CERTIFICACIÓN: 200 HRS TANTRA YOGA / HATHA-VINYASA FOUNDATION

## PROGRAMA GENERAL: MÓDULO 7 -8 & 9

TANTRA YOGA: ASANAS - MOVIMIENTOS -  
KRIYAS - VINYASA

### **Kundalini Asthi Granthi Kriya (Movimientos articulares)**

Ejercicios de calentamiento

Ejercicios de pies y tobillos

Movimiento de rodillas Movimiento y rotación de caderas

Soporte de piernas Flexión lateral

Movimiento de brazos Oscilación de brazos

Movimiento de codo Movimiento de muñecas y manos

Ejercicios de cuello Ejercicios de barbilla, mandíbula, boca, lengua, ojos y cabeza

### **Tantra Yoga Asanas**

Ushtrasana (La postura del camello, que estimula el chakra Manipura)

Naukasana (La postura del barco: alivia la ansiedad y el nerviosismo)

Supta Vajrasana (La postura del rayo reclinado: guía la energía sexual a través de Vajra Nadi hacia el cerebro)

Garudasana (La postura del águila: mejora el equilibrio y la coordinación)

Nauli Kriya (La limpieza del ombligo: equilibra los tres sentidos del humor del cuerpo Kapha-Vata-pitta)



CERTIFICACIÓN: 200 HRS TANTRA YOGA / HATHA-VINYASA FOUNDATION

## **PROGRAMA GENERAL: MÓDULO 10**

PRINCIPIOS DE ANATOMIA II - TENSEGRIDAD -  
ALINEACIÓN Y AJUSTES - BANDHAS

### **Anatomía y Energía Kundalini**

Sistema Endocrino  
Sistema nervioso  
Tridosha  
Dhatus  
Vayus

TENSEGRIDAD  
AJUSTES, alineación y modificaciones



CERTIFICACIÓN: 200 HRS TANTRA YOGA / HATHA-VINYASA FOUNDATION

## **PROGRAMA GENERAL: MÓDULO 10**

PRINCIPIOS DE ANATOMIA II - TENSEGRIDAD -  
ALINEACIÓN Y AJUSTES - BANDHAS

PRINCIPIO Y TECNICAS DE ENSEÑANZA  
ESTRUCTURA DE CLASES

TIPOS DE TANTRA YOGA CLASSES

PRINCIPIOS Y TECNICAS DE VINYASA Y MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO

PRINCIPIOS Y TECNICAS PARA LAS PRACTICAS DE MEDITACIÓN

COMBINACIÓN DE ASANAS, MEDITACIÓN Y MOVIMIENTOS TANTRICOS

BHANDA EN LA PRACTICA DE TANTRA YOGA

AJUSTES, ALINEACIONES, USO DE PROPS Y CUIDADO EN LAS PRACTICAS





CERTIFICACIÓN: 200 HRS TANTRA YOGA / HATHA-VINYASA FOUNDATION

## **PROGRAMA GENERAL: MÓDULO 10**

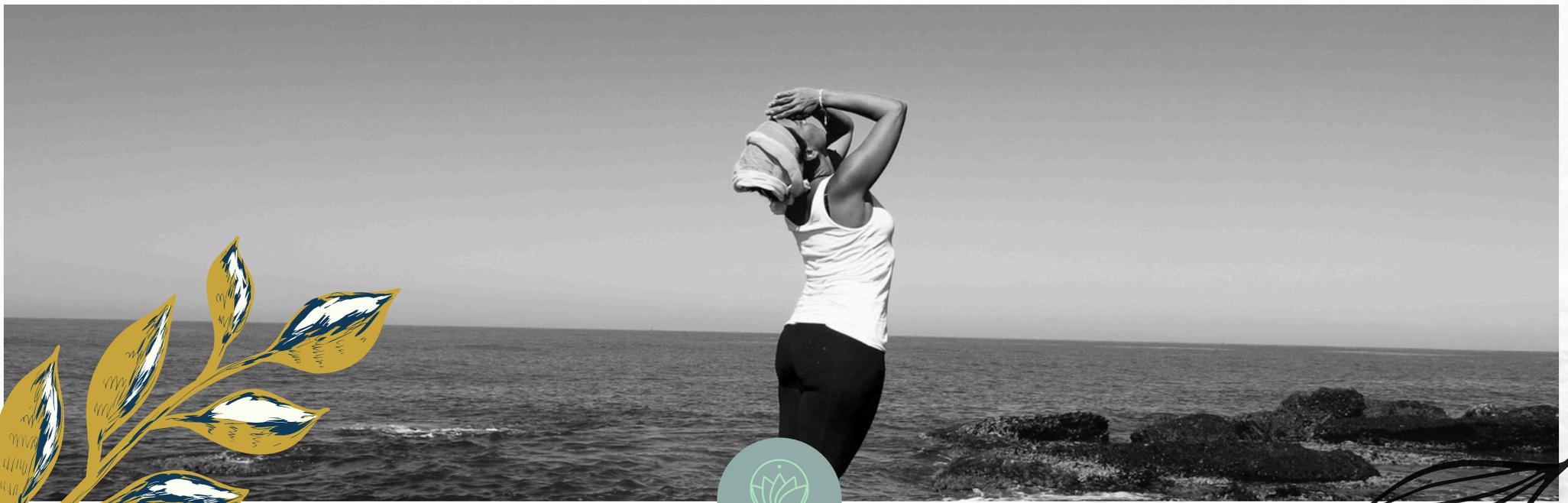
PRINCIPIOS DE ANATOMIA II - TENSEGRIDAD -  
ALINEACIÓN Y AJUSTES - BANDHAS

### **INTRODUCCIÓN AL KRIYA BHANDA**

Significado e importancia del bloqueo de energía  
Por qué el bloqueo de energía y cómo se drena nuestra energía  
Nudos de energía y cómo abrirlos  
Entendiendo los tres chakras; Experiencia Muladhara-Manipura-Visuddhi,  
beneficios y riesgos de bloqueo de energía de las prácticas de Bandha

Prácticas (Nivel Principiante Y Intermedio)

Agnisar (Preparación para Uddiyana)  
Vahir Kumbhaka (Retención externa)  
Antar Kumbhaka (Retención interna) Ashwini Mudra Vajroli Mudra  
Mulabandha Uddiyana Bandha  
Jalandhara Bandha



CERTIFICACIÓN: 200 HRS TANTRA YOGA / HATHA-VINYASA FOUNDATION

## **PROGRAMA GENERAL: MÓDULO 11**

**DHYANA: MEDITACIÓN - MINDFULNESS**

Introducción a la Meditación  
Historia de la Meditación  
Preparación para la Meditación  
Qué es la Meditación y qué no es  
Tradiciones  
Propósito y Objetivos de la Meditación  
Posiciones para sentarse  
Cómo sentarse correctamente  
Prácticas preliminares antes de practicar la Meditación  
Papel de Respiración diafragmática en la meditación  
Respiración correcta en la meditación  
Cómo relajarse en la meditación  
Estilo de vida- Dieta- Sueño- Sexo- Trabajo  
Estilos de prácticas de meditación  
  
Prácticas de meditación del Himalaya  
Fundamentos Básicos



CERTIFICACIÓN: 200 HRS TANTRA YOGA / HATHA-VINYASA FOUNDATION  
**PROGRAMA GENERAL: MÓDULO 11**

## **CAMINO DE LA MEDITACIÓN Y EL MINDFULNESS**

¿Qué es Mindfulness?

La historia y el panorama actual

Instrucción, filosofía y práctica de la meditación de Mindfulness

Conciencia somática: trabajar con la postura y relacionarse con el cuerpo durante la meditación

La diferencia entre atención plena (Mindfulness) y conciencia y cómo funcionan juntas

Llevar la atención al momento presente sin prejuicios ni juicios

Aprender a dejar de lado las fijaciones y tendencias habituales mediante la práctica de la meditación consciente.

Trabajar con pensamientos, emociones fuertes y relacionarnos con nuestras percepciones sensoriales durante la meditación.

Cultivar la gentileza y la precisión en la práctica

Introducción a la bondad amorosa / Maitri / Meditación Metta

Introducción a la practica de Samatha



CERTIFICACIÓN: 200 HRS TANTRA YOGA / HATHA-VINYASA FOUNDATION  
**PROGRAMA GENERAL: MÓDULO 11**

## **INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN Y EL KRIYA MANTRA**

Arte y ciencia del Mantra y su poder  
Cómo se elabora el mantra ¿Es el mantra una religión?  
Vibración y Sonido  
Canto de mantras

**Kundalini Mantras**  
**Mantras de las tradiciones de las practicas en los Hymalayas**  
**Mantras Budistas**



CERTIFICACIÓN: 200 HRS TANTRA YOGA / HATHA-VINYASA FOUNDATION

## PROGRAMA GENERAL: MÓDULO 11

### INTRODUCCIÓN AL KRIYA MUDRA EN LA MEDITACIÓN Y LA PRACTICA DE ASANA

Significado del Mudra

La posición de los elementos en las manos

La naturalidad del Mudra en las practicas Tantricas

La importancia y razón de los Mudras

Simbolismo y arte en el mudra

Mudras desde la Tradición Tantrica de la India

Mudras desde la tradición Budista

Directrices especiales sobre Mudra Gyan Mudra (gesto de sabiduría)

Purn Gyan Mudra (gesto de completa sabiduría) Vairagya Mudra (gesto de desapasionamiento) Abhaya Mudra (Gesto de Bendición, Intrepidez) Dyan Mudra (Gesto de Meditación) Vayu Mudra (Gesto de Aire) Pran Mudra (Gesto de Prana) Prithvi Mudra (Gesto de Tierra) Surya Mudra (Gesto de Sol) Varun Mudra (Gesto de Dios del Agua) Shoonya mudra (Gesto de apertura, espacio) Pran-Apan Mudra (Gesto de Prana Apana)



CERTIFICACIÓN: 200 HRS TANTRA YOGA / HATHA-VINYASA FOUNDATION

**PROGRAMA GENERAL: MÓDULO 12**

**ETICA - BUSINESS YOGA - KARMA YOGA - GRADUACIÓN**



CERTIFICACIÓN: 200 (100+) HRS TANTRA YOGA & MEDITACIÓN

Kimara Yoga School

!Para el Beneficio de Muchos..!