



Formación Yoga 200 Horas

**“El Ashtanga Yoga como práctica de
Hatha-Vinyasa Yoga”**

Formación Avalada por la Escuela DenenYoga en Hendaya.

D E N E N
ETXEA

Doscientas horas de aprendizaje, profundización y exploración en diferentes enseñanzas, donde tenemos la intención de acercar la visión antigua de las enseñanzas de los Yogas, hasta las visiones más actualizadas de la época moderna.

Un viaje también hacia el ser, desde el ser.

ARMINDA MARRERO



Con casi veinte años de experiencia, ha estudiado con destacados maestros internacionales y fundó su escuela DenenYoga en 2010, enfocada en una visión inclusiva y adaptada del yoga como herramienta de crecimiento físico, mental, emocional y espiritual. Además, su formación en Terapia Gestal y corporal, el Pranayama y el Tantra enriquece su enfoque holístico, combinando disciplina y exploración personal.

[Leer más](#)

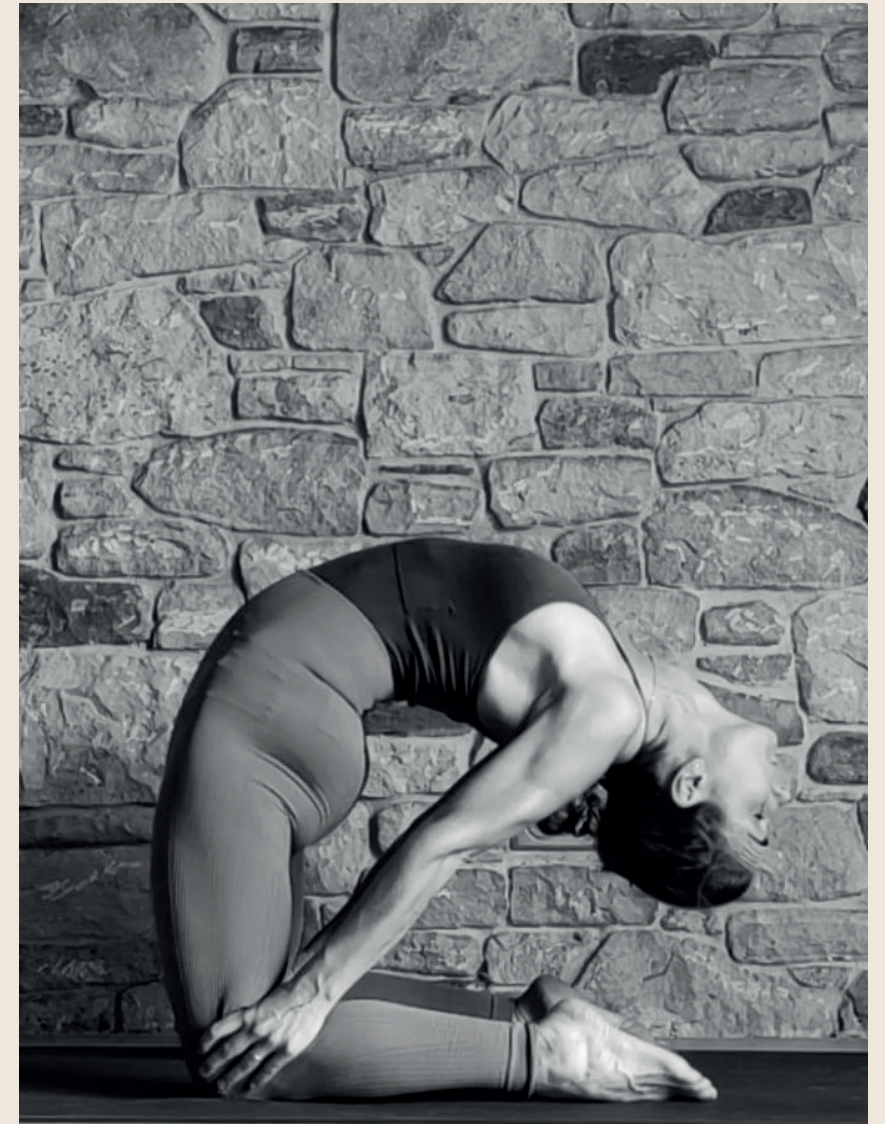
XABIER ANDONEGUI



Comenzó su camino en el yoga en Hendaya con Béatrice Drumare, su maestra inspiradora. Tras descubrir el Ashtanga Yoga en Canarias, viajó a Mysore para aprender de Sharath Jois y Saraswathi Jois. Con formaciones junto a grandes maestros como Matthew Sweeney y estudios en Hatha Yoga en Rishikesh, su enseñanza fusiona tradición y experiencia.

[Leer más](#)

SILVIA TAPIA



Practicante desde 2016 en Denen Yoga, donde Arminda y Xabi son mis principales guías. Mi enfoque fusiona Ashtanga Vinyasa y Vinyasa Krama, enriquecido por el pranayama de Kia Naddermier. Más allá de las formaciones, valoro el camino constante de autoconocimiento a través del yoga. Asumo con gratitud la oportunidad de transmitir esta práctica.

[Leer más](#)

Temario por módulos

- MODULO 1** Historia del Yoga/Hatha Yoga/Ashtanga Yoga. Saludos al sol A y B. "El contenedor de la práctica".
- MODULO 2** Ashtanga Yoga de Patanjali:Yamas y Niyamas/ "Los principios éticos de la práctica". Practica Guiada y exploratoria hasta Posturas de pies. Principios de Enraizamiento, centro y gravedad.
- MODULO 3** Anatomía Gorka. Biomecánica y fascia saludos al sol y posturas de pie. Autopractica Mysore.
- MODULO 4** Pranayama/Bandha/drsti. Práctica guiada hasta posturas sentadas y transiciones.
- MODULO 5** Neurociencia/ Sistema Nervioso. Práctica Mysore
- MODULO 6** Anatomía y Fascia de las posturas sentadas con Gorka.
- MODULO 7** Secuenciación e Individuación. "El gran legado de Krsnamacharya". Autopractica Mysore.
- MODULO 8** Anatomía Sutil: Ckakras y Nadis. "El despertar de los cuerpo sutiles". Práctica guiada Introducción Segunda Serie. Extensiones
- MODULO 9** Anatomía y fascia de las extensiones con Gorka. Práctica Mysore
- MODULO 10** Yoga y Cuerpo emocional. Práctica Mysore.

**Algún módulo puede sufrir variación para un mejor acompañamiento del grupo que se forme*



Fechas fin de semana

Enero: 23, 24, 25

Febrero: 20, 21, 22

Marzo: 20, 21, 22

Abril: 24, 25, 26

Mayo: 22, 23, 24

Junio: 19, 20, 21

Septiembre: 18, 19, 20

Octubre: 16, 17, 18

Noviembre: 13, 14, 15

Dicicembre: 11, 12, 13

Las tres grandes líneas filosóficas que nos acompañarán en las meditaciones y en las prácticas contemplativas serán: **El Advaita Vedanta, el Budismo y el Tantra.**

Además de **Mantras**, hemos construido una estructura para que aprendáis y exploréis diferentes técnicas de **Pranayama** de una forma suave y gradual, priorizando poco y profundo a mucho y superficial.

Así, gradualmente podréis daros cuenta de a donde os lleva cada **Pranayama/Mudra**. Por eso hemos creado una secuencia propia dentro de las enseñanzas en la escuela **Denen**.

Precio de la Formación:

Inversión Formación: 2.400 euros.

Primer pago matricula y confirmación plaza: 300 euros
(entre Junio 2025/Sept 2025)

3 OPCIONES DE PAGO

1ª OPCIÓN

Pago en único plazo: 2.100 euros (antes Diciembre 2025)
Inversión 2.400 euros.

2ª OPCIÓN

Pago en dos plazos: 1.100 euros
(1º pago entre Septiembre y Noviembre 2025
2º pago antes Abril 2026).
Inversión 2.500 euros.

3ª OPCIÓN

Pago en tres plazos: 800 euros
(1º pago Septiembre 2025, 2º pago Enero 2026 y
3º pago mayo 2026).
Inversión 2.700 euros.

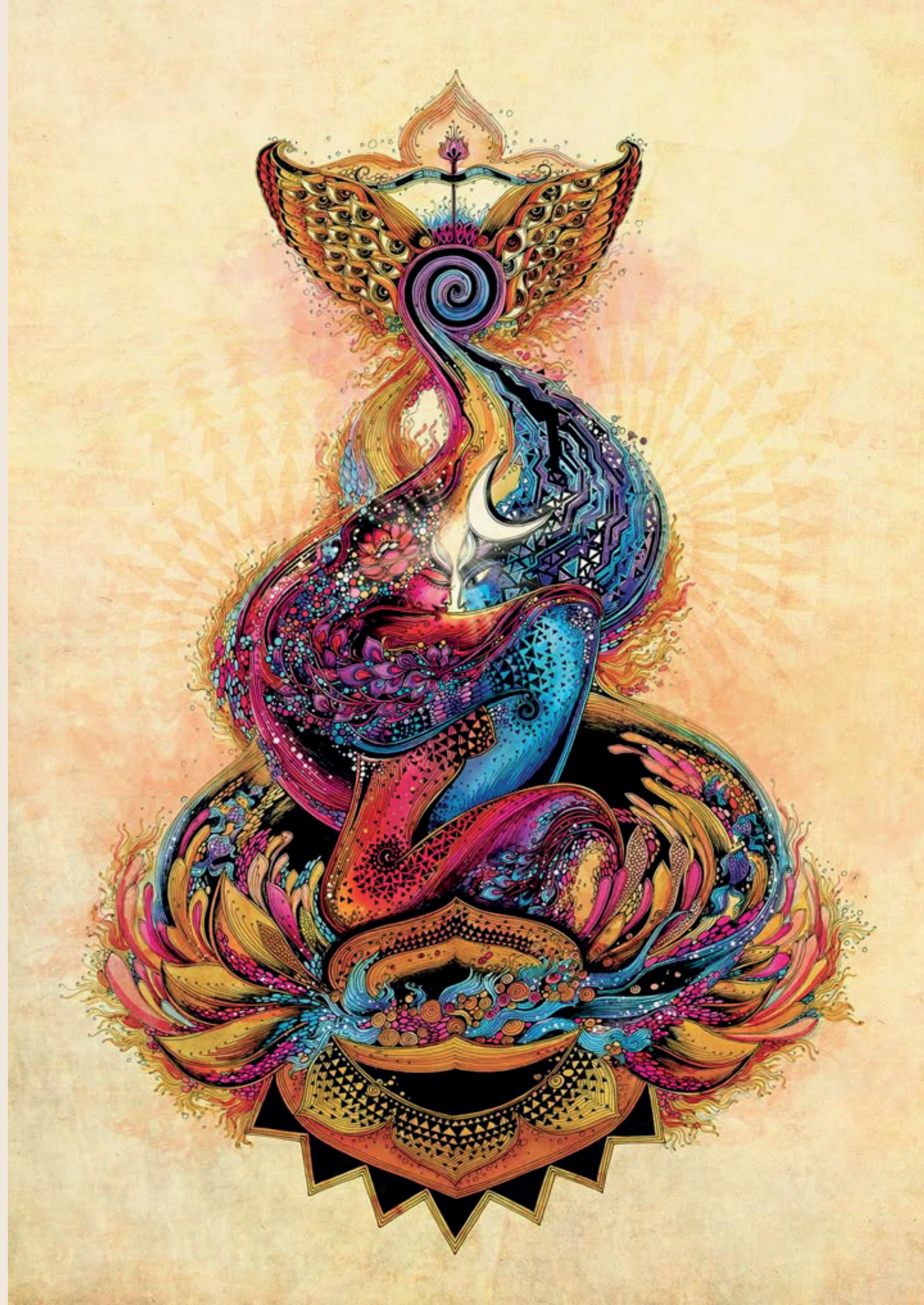
Para aquellos alumn@s que ya hayan cursado una de las anteriores ediciones de la Formación, se les permitirá acudir a módulos sueltos.

Precio de cada módulo: 250.euros.

**En caso de abandonar la formación antes de que finalice se deberá abonar la totalidad de la formación dentro de la modalidad seleccionada.*

**Si el abono de la Formación os resulta un inconveniente a la hora de hacer la Formación y vuestra motivación es sincera, tened la humildad y sinceridad de hablar con nosotros por privado y encontraremos una solución.*

**El precio del retiro de fin de formación no esta incluido,pero en anteriores ediciones encontramos un lugar que no suponga mucha inversión y solo tendreis que pagar alojamiento y comida.*



LOCALIZACIÓN

DENEN YOGA

Maison Aida
48 Rue Élıssacilio ,64700
Hendaye, Francia

INSCRIPCIÓN

formacióndenenetxea@gmail.com

ARMINDA: +34 661 05 18 51

XABIER: +33 6 43 26 62 49

SILVIA: +33 6 74 42 82 65

