

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL 100% ONLINE · A TU PROPIO RITMO

Formación de Instructor/a de *SUP Yoga* Online

Aprende a estructurar y dirigir sesiones seguras, rentables y memorables de Yoga sobre el agua desde cualquier país. Una metodología probada en el mar y en piscinas de hoteles 5*, respaldada por docencia universitaria e ingeniería náutica real.

45	40	24/7	Doble
LECCIONES ESTRUCTURADAS	VÍDEOS HD PASO A PASO	ACCESO DE POR VIDA	SELLO ACREDITATIVO

Universitat de Barcelona (UB) · Docentes Posgrado «Teràpies Blaves»

Decathlon I+D · Co-creadores Tabla SUP Yoga

formacionsupyoga.com

Aprende de quienes *operan cada día en el agua*

No es teoría genérica: condensa más de 7 años liderando la escuela pionera en Barcelona, formando instructores en Europa y Latinoamérica y operando flotas móviles para hoteles de lujo y eventos corporativos.

DIRECCIÓN ACADÉMICA · DAINA

Rigor técnico, universitario y marítimo

- **Fundadora (2018)** de Centre SUP Yoga Catalunya (supyoga.cat) y la red internacional SUP Yoga World, e impulsora del Día Internacional del SUP Yoga.
- **Docente colaboradora en la Universitat de Barcelona (UB)** dentro del Posgrado de Psicología «Teràpies Blaves» (Salud Azul).
- **Co-creadora en 2023 junto a Decathlon** y su equipo de ingeniería de su primera tabla específica de alta estabilidad para SUP Yoga.
- **Operativa real contrastada:** cientos de clases regulares frente al Hotel W Barcelona, piscinas climatizadas y exteriores de hoteles 5* y eventos de marca (Oysho, Turisme de Barcelona).



FIG. 01 — FORMACIÓN TÉCNICA Y SISTEMAS DE FONDEO EN GRUPO

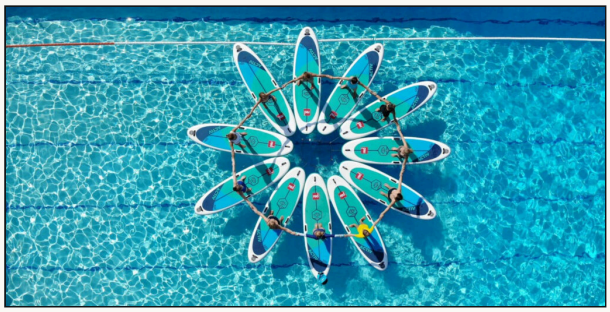


FIG. 02 — ACTIVACIONES EN PISCINAS DE HOTELES Y CLUBS TODO EL AÑO

4 vías reales para rentabilizar tu certificación

01 · Retorno Inmediato

Amortización en tu 1.ª clase grupal

Con una tarifa media de 20 €–25 € por alumno, basta una primera sesión de 4 personas para recuperar íntegramente los 79 € de tu matrícula online.

02 · Escuelas de SUP y Costa

Alianzas sin comprar flota propia

Colabora con centros náuticos y clubes de playa que ya disponen de tablas paradas en horas valle (amanecer o mañanas suaves) aportando tu metodología.

03 · Desestacionalización 365 días

Piscinas de Hoteles, Spas y Clubs

Lleva experiencias exclusivas de Floating Yoga a piscinas exteriores en verano y piscinas cubiertas climatizadas en otoño e invierno.

04 · Grupos Privados y Retiros

Experiencias de alto valor añadido

Integra el SUP Yoga en retiros de bienestar, celebraciones conscientes, team building de empresas y sesiones personalizadas.

Currículum oficial de los *4 pilares técnicos*

Lecciones directas, visuales y sin relleno pensadas para que asimiles cada maniobra, nudo, adaptación biomecánica y protocolo de seguridad, con chat de dudas integrado dentro de cada vídeo.

BLOQUE PRELIMINAR · INTRODUCCIÓN Y BIENVENIDA

2 VÍDEOS · INICIO DEL CAMPUS

1.0 Introducción a la formación y recorrido (1:52)

1.1 Bienvenida oficial al campus y metodología (1:46)

PILAR 01 · BASES DE YOGA APLICADAS AL MEDIO ACUÁTICO

13 LECCIONES · MANUAL DESCARGABLE + EXAMEN

2.0 Introducción al bloque de Yoga (0:47)

2.1 ¿Qué es el Yoga y cómo se traslada al agua? (1:27)

2.2 Historia y raíces del Yoga (3:04)

2.3 Tipos de Yoga e idoneidad sobre tabla (4:18)

2.4 Las Asanas: centro de gravedad y base flotante (1:09)

2.5 Anatomía Sutil + **Material Descargable** (6:18)

2.6 Pranayama: control respiratorio y calma (8:58)

2.7 Drishti: enfoque visual para el equilibrio (1:32)

2.8 Los Mudras en la práctica acuática (1:42)

2.9 La Meditación sobre el movimiento del agua (2:48)

2.10 Beneficios integrales + **Test Evaluación Yoga**

PILAR 02 · STAND UP PADDLE SURF (SUP) Y EQUIPAMIENTO

11 LECCIONES · INGENIERÍA DE TABLAS + EXAMEN

3.0 – 3.2 Fundamentos e historia del Stand Up Paddle (4:24)

3.3 Tipos de modalidades de SUP (2:45)

3.4 Características técnicas de las tablas y volumen (12:05)

3.5 Material completo de Paddle Surf: remos, leash, quillas (7:24)

3.6 Cómo entrar al agua y empezar a remar con seguridad (3:31)

3.7 Tipos de remadas y giros de control (2:42)

3.8 Seguridad acuática y técnica de remolque (2:24)

3.9 Beneficios físicos del SUP + **Test Evaluación SUP**

PILAR 03 · NÁUTICA, METEOROLOGÍA Y NUDOS DE FONDEO

6 LECCIONES · SEGURIDAD COSTERA + EXAMEN

4.0 – 4.1 Introducción y principios esenciales de Náutica (0:47)

4.2 Meteorología aplicada: lectura de viento, mar y partes (7:40)

4.3 Uso correcto del ancla según el fondo (4:04)

4.4 Tipos de nudos marinos imprescindibles + **Test Náutica** (5:28)

PILAR 04 · METODOLOGÍA SUP YOGA, ANCLAJE GRUPAL Y MARCO LEGAL

13 LECCIONES (INCL. CIERRE) · EXAMEN FINAL

5.0 – 5.2 Qué es el SUP Yoga, origen y evolución internacional (6:57)

5.3 Condiciones climáticas aptas y límites operativos (3:14)

5.4 Material específico necesario y cómo utilizarlo (6:27)

5.5 Métodos profesionales de anclaje en grupo (líneas/estrella) (9:05)

5.6 Medios acuáticos: mar abierto, cala, lago, río y piscina (16:28)

5.7 Elementos clave para dirigir una clase de SUP Yoga (12:03)

5.8 Cómo estructurar paso a paso tu sesión de 60 min (5:51)

5.9 – 5.10 Aspectos legales, permisos y seguros + **Examen Final** (6:30)

Elige cómo quieres *formarte y certificarte*

Ambas opciones incluyen acceso ilimitado de por vida a los 4 módulos del campus digital y la expedición de tu certificado oficial conjunto **SUP Yoga Cat & SUP Yoga World** al completar las evaluaciones.

MODALIDAD 01 · ESTUDIO A TU RITMO

Certificación 100% Online Autónoma

~~195 €~~ **79 €**

Pago único · Sin cuotas mensuales · Acceso instantáneo

- ✓ **Activación automática al instante** en cuanto completas el pago en el campus.
- ✓ Acceso ilimitado 24/7 desde móvil, tablet u ordenador a las **45 lecciones (40 vídeos HD)**.
- ✓ Manual descargable y 4 evaluaciones prácticas por módulo.
- ✓ Chat de soporte académico integrado dentro de cada lección.
- ✓ **Doble Certificado Digital Oficial** expedido por SUP Yoga Cat y SUP Yoga World.

INSCRIBIRME AHORA POR 79 € →

MODALIDAD 02 · ACOMPAÑAMIENTO PERSONALIZADO (AHORRAS 80 €)

Pack Certificación Online + Mentoría 1-a-1 con Daina

~~329 €~~ **249 €**

Incluye Curso Online (79 €) + Sesión Privada Zoom 60 min (250 €)

- ✓ **Todo lo incluido en la Certificación Online** con acceso ilimitado e inmediato.
- ✓ **1 hora de Mentoría Privada 1-a-1 en directo (Zoom)** con Daina agendada a tu medida.
- ✓ Revisión personalizada de tu primera secuencia de clase y resolución de dudas técnicas (anclajes, viento, piscina/mar).
- ✓ Hoja de ruta de negocio adaptada a tu zona (acuerdos con escuelas de SUP, hoteles, precios y seguros).
- ✓ Pago seguro con Tarjeta, Apple Pay o Google Pay.

ELEGIR PACK + MENTORÍA · 249 € →

¿QUIERES COMPLETAR DESPUÉS TU PRÁCTICA EN EL MAR EN BARCELONA?

La formación online es la base teórica ideal. Cuando quieras dar el salto presencial en el Mediterráneo (Playa de Sant Sebastià, frente al Hotel W Barcelona), tienes disponible todo el año nuestra **Certificación Práctica Privada 1-a-1 en Barcelona (650 €)** y el **Programa Avanzado Nivel 2 · La Maestría (497 €)**, además de prioridad de acceso a nuestra bolsa de instructores colaboradores.

¿Cómo formalizar tu inscripción en menos de 2 minutos?

1. Haz clic en la modalidad elegida arriba o entra en **https://formacionsupyoga.com**.
2. Completa el pago seguro (en la opción de 79 € tu usuario se activa de forma 100% automática en *online.formacionsupyoga.com*; en el Pack de 249 € recibes acceso al campus + email directo para elegir día de mentoría con Daina).
3. ¿Alguna duda previa? Escríbenos directamente a **info@supyoga.cat** y nuestro equipo académico te responderá en menos de 24 h.