

DOSIER INFORMATIVO 2025

FORMACIÓN YOGA TERAPÉUTICO



WWW.SERAKI.ORG

NOELIA, CATALÁN

ORGANIZADORA Y
FORMADORA



PRESENTACIÓN PERSONAL

¿QUIÉN SOY?

Namaste,

Me llamo Noelia, aunque todo el mundo me llama Noe y soy la almita fundadora de Seraki.

Nací y crecí en un pueblo de la provincia de Zaragoza en España. Y uno de mis deseos más profundos cuando era pequeña era viajar a países lejanos como misionera.

Antes de que la búsqueda de sentido y propósito se abriera paso en mi vida, estudié dos carreras y un máster relacionados con el mundo empresarial y el marketing, trabajé durante 12 años en la industria farmacéutica y busqué saciar mi curiosidad estudiando y viajando todo lo que me era posible.

Las prácticas de yoga y el ayurveda llegaron a mi vida en 2013 cuando me diagnosticaron una alergia alimenticia, que hizo que mi naturaleza buscadora y curiosa quisiese respuestas y se plantease un cambio. Me gradué como **Nutricionista y me especialicé en Nutrición Ayurveda y espiritualidad del Alimento, además de nutrición para la salud hormonal femenina.** También me formé como **Asesora Integral de Ayurveda y profesora de Hatha Yoga Tradicional & Yoga Terapéutico disciplinas de vida que continúo estudiando en India.**

En 2018 sentí que había llegado el momento de dejar ir la vida que llevaba, aparentemente con mucho éxito, y me embarqué en un gran viaje, me mudé a India, donde vivo la mayor parte del tiempo desde entonces. Pero sobre todo esté fue y sigue siendo un viaje hacia dentro.

Desde ese momento nunca he dejado de compartir y profundizar en las enseñanzas y prácticas que han sostenido mi deseo de transformación, de liberación, de conexión profunda, y que me siguen acompañando diariamente: Yoga y Ayurveda.

Durante esta formación te acompaño e invito a formar parte mi vida, literal, porque las sesiones presenciales las realizaremos en la calidez de LA TERCA, mi hogar y refugio en Galicia. Por lo que te invito no solo a sumar conocimiento de gran valor si no a una experiencia única y especial.

NOELIA, CATALÁN

PRESENTACIÓN PERSONAL

ORGANIZADORA Y
FORMADORA



MIS VALORES Y QUÉ OFREZCO

SERVICIO Y ENTREGA A LOS DEMÁS

Me considero una herramienta de Dios al servicio, con el único propósito de dejar este plano siendo mejor ser humano y poniendo mi granito de arena para que otros también lo sean, compartiendo las herramientas y vivencias que a mi me han ayudado a sanar en este camino de vida.

Por ello, los valores que me guían en mi vida son:

- HUMILDAD Y SENCILLEZ
- HONESTIDAD
- AMOR
- DISCIPLINA Y CONSTANCIA
- CURIOSIDAD

DETERMINACIÓN, DEDICACIÓN, DISCIPLINA, Y DEVOCIÓN al YOGA, AL AYURVEDA y a la MADRE NATURALEZA.

LAS 4Ds DEL Ashtanga Yoga que practico más allá de la esterilla y del Yogahall



PRESENTACIÓN



¿CÓMO PUEDE EL YOGA SER UNA HERRAMIENTA CONCRETA DE SALUD?

Según los últimos datos arrojados por el INE (instituto nacional de estadística) las cinco principales causas de muerte de la población española son:

- Enfermedades del corazón
- Enfermedades cerebrovasculares
- Cáncer de bronquios y pulmón
- Demencia
- Insuficiencia cardíaca

Defunciones según la causa de muerte más frecuente - Resultados definitivos 2023 y provisionales 1er semestre 2024

	Total	Hombres	Mujeres	Variación anual. Total	Variación anual. Hombres	Variación anual. Mujeres
Total de defunciones	436.124	220.742	215.382	-6,1	-5,8	-6,4
Enfermedades isquémicas del corazón	27.734	17.446	10.288	-4,6	-3,0	-7,2
Enfermedades cerebrovasculares	23.428	10.481	12.947	-5,1	-3,3	-6,5
Cáncer de bronquios y pulmón	22.805	16.564	6.241	0,4	-1,1	4,6
Demencia	21.183	6.883	14.300	-3,2	-2,2	-3,7
Insuficiencia cardíaca	18.954	7.721	11.233	-7,9	-5,6	-9,5

Según la OMS, 7 de cada 10 causas de defunción fueron por enfermedades no transmisibles. Es decir, aquellas que pueden ser evitadas por el estilo de vida, como la obesidad, la hipertensión, la diabetes tipo 2 ... Son el resultado de una combinación de factores genético, fisiológicos, ambientales y de comportamiento.

Los principales tipos de ENT son las enfermedades cardiovasculares (como los infartos de miocardio y los accidentes cerebro-vasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como el asma o el EPOC) y la diabetes.

“YOGA ES UNA GRAN HERRAMIENTA PARA INCREMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA Y HACER DECRECER LAS ENFERMEDADES COMUNES”

OMS (Organización Mundial de la Salud)

El yoga es una práctica física, mental y espiritual de tradición védica que enfatiza la atención plena, la moderación, la disciplina y la perseverancia, señala la Organización Mundial de las Naciones Unidas (ONU).

por su parte, la Organización Mundial de la Salud, sostiene que es una herramienta para mejorar la salud física y mental y que contribuye a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles (ENT). “Los efectos del yoga en la salud según la ciencia por redacción National Geographic, publicado en Mayo de 2023”

Personas que padecen ansiedad, dolores musculares por fibromialgia, osteoartritis o con problemas genitourinario han encontrado en la práctica del Yoga Terapéutico una serie de ejercicios que favorecen la recuperación o reducción de sus dolencias. Además, las últimas investigaciones científicas en este campo respaldan sus múltiples beneficios para la salud tanto física como psicológica. Más allá del boom inicial de la práctica del Yoga, los ejercicios que se emplean en cada una de las sesiones han demostrado resultados positivos, lo que ha propiciado que esta actividad se haya consolidado en todo el mundo.

Por otro lado, la medicina integrativa cada vez ocupa mayor espacio y de una forma más sólida y en desarrollo constante es incorporada para proveer la salud global. Entendemos por medicina integrativa a la práctica clínica conjunta entre la medicina convencional y la complementaria. Esta integración incluye prácticas que tienen un desarrollo milenario con una evidencia científica cada vez más sólida y en desarrollo constante.

FORMACIÓN ESPECIALIZADA EN YOGA TERAPÉUTICO 200 HORAS

PROGRAMA

WWW.SERAKI.ORG

El contenido del curso se desarrolla en el eje de las siguientes asignaturas y talleres:

- **ASANAS (POSTURAS DE YOGA) y BIOMECÁNICA**

- Introducción al Yoga Terapéutico: orígenes, objetivos, beneficios...
- Cualidades fundamentales de la práctica de asanas
- El dolor y su relación con el yoga
- Nuestros tejidos y estructuras
- Asanas, alineaciones, variantes y soportes del yoga terapéutico
- Yoga terapéutico para dolencias musculoesqueléticas
- Yogaterapia para el sistema nervioso
- Yogaterapia para sistema digestivo
- Yoga Restaurativo

- **MEDITACIÓN**

- Cerebro y meditación
- Tipos y técnicas de meditación

- **PRANAYAMA**

- Cerebro, corazón y respiración
- La respiración: partes
- Fisiología de los diferentes tipos de técnicas de respiración

- **MUDRAS (GESTOS)**

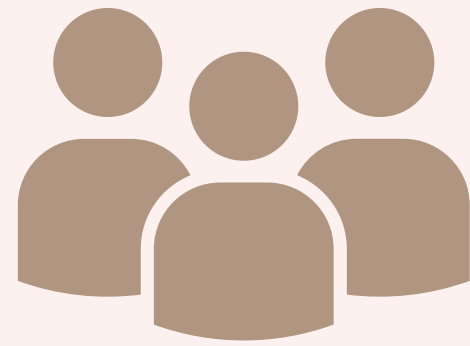
FORMACIÓN ESPECIALIZADA EN YOGA TERAPÉUTICO 200 HORAS

PROGRAMA

- **EMOCIONES Y SU MANEJO DESDE LA VISIÓN DEL YOGA Y EL AYURVEDA**
- **AYURVEDA**
 - Introducción: definición, objetivos, filosofía
 - Teoría de los 5 elementos y doshas
 - La enfermedad y causas según Ayurveda
 - Taller de cocina ayurvédica
 - Rutina ayurvédica diaria para mantenimiento de la salud
- **TÉCNICAS DE PURIFICACIÓN Y LIMPIEZA. RUTINAS DIARIAS**
- **FILOSOFIA DEL YOGA APLICADO A LA VIDA**
 - El cuerpo pránico
 - Yoga Sutra de Patanjali
 - Causas del sufrimiento
 - Los estados de la mente
 - El Yoga de la mente

FORMACIÓN ESPECIALIZADA EN YOGA TERAPÉUTICO

A QUIÉN VA DIRIGIDO



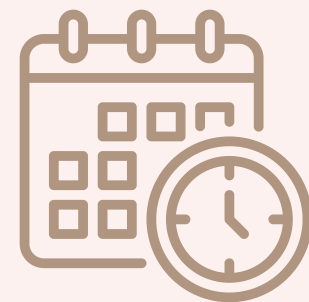
Esta formación va dirigida o puede ser cursada por:

- Cualquier persona con inquietud y deseo de mejorar su salud, y aplicar todo lo aprendido de forma no profesional o bien, tienes alguna dolencia o patología y te gustaría mejorar a través de la práctica del yoga terapéutico.
- Profesores de yoga, pilates u otras disciplinas que desean implementar conocimientos concretos para guiar a sus alumnos con determinados problemas de salud (dolores, enfermedades, traumas...) o personas que buscan prevenir enfermedades, problemas de salud.
- Profesionales de la salud: si eres médico, enfermero, terapeuta o fisioterapeuta y quieres disponer de otras herramientas holísticas que ayudan a equilibrar la salud de tus pacientes.
- Trabajas con personas con discapacidad y te gustaría poder ayudarles más, tanto a nivel físico como mental.

FORMACIÓN ESPECIALIZADA EN YOGA TERAPÉUTICO 200 HORAS

CALENDARIO Y
METODOLOGÍA

WWW.SERAKI.ORG



CALENDARIO

El curso se realizará de **Octubre de 2025 a Abril de 2026**, tomando el mes de Diciembre de descanso sin clases. Es decir, una **duración total de 5 meses + 1 fin de semana final de presentación de proyectos finales y cierre del curso en Abril.**

Existe la posibilidad de extender 1 mes más el curso, es decir, hasta Mayo realizando la formación complementaria de Yoga y Salud Hormonal. - *Se detalla información más adelante* -



METODOLOGIA

Este curso está diseñado para que puedas equilibrar tu vida personal con tu formación, a través de una metodología combinada de en formato presencial y online.

Un fin de semana al mes nos reuniremos en LA TERCA, mi hogar y refugio en Galicia donde compartiremos no sólo el conocimiento más práctico referente al programa si no también vida.

El resto de las clases más teóricas serán realizadas online vía ZOOM durante la semana el resto del mes. No te preocupes, si no puedes asistir en directo, las grabaciones quedarán disponibles para que puedas verlas cuando quieras y las veces que quieras durante la duración de la formación

¿QUÉ ES LA TERCA?



Llegados a este punto te preguntarás, ¿Qué es la TERCA?

Somos un refugio, una casa ubicada en un pequeño valle llamado Naraio en GALICIA, y en ella recibimos un máximo de 8 personas, con las que compartimos nuestra vida y rutinas diarias, así como nuestros conocimientos sobre YOGA, AYURVEDA, NUTRICIÓN Y ESTILO DE VIDA.

LA TERCA es MI/NUUESTRO HOGAR y esto, es lo que define y da coherencia a nuestra propuesta. Ofrecemos retiros individuales y grupales, con un número muy limitado de personas, talleres, formaciones y otra serie de experiencias comunitarias como Kirtans o Satsangs donde damos vida y te acercamos la cultura, el conocimiento y la tradición de India.

Esto no es un retiro en un hotel o un albergue, te abrimos las puertas de nuestro hogar, por eso creemos que es tan especial y por eso sólo lo haremos con aquellos que lo sintamos, por que dime, ¿tú dejas entrar a tú casa, compartes la intimidad de tus días con cualquiera?

Es por ello, que durante estos días seremos tú refugio, compartiremos contigo no solo experiencias que te hagan conectar con la magia de la naturaleza del hermoso entorno que nos rodea y su poder sanador, con la sabiduría ancestral del yoga y el ayurveda y con el bienestar que produce cuando se crea desde el amor, con calma y cariño.

¡Bienvenidas a nuestra casa!

Noe, Jesús y Valentín



FORMACIÓN ESPECIALIZADA EN YOGA TERAPÉUTICO 200 HORAS

CALENDARIO Y
METODOLOGÍA

DISTRIBUCIÓN DE LAS CLASES

octubre 2025						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

noviembre 2025						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

diciembre 2025						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

 PRESENCIAL: 17-18-19

 ONLINE: Miércoles 22 y 29 +
Viernes 24

PRESENCIAL: 14-15-16

ONLINE: Miércoles 19 y 26 +
Viernes 21

NO HAY CLASES. Descanso
por Navidad

Los horarios previstos para los retiros de Fin de Semana realizados una vez serán los siguientes. *
Son horarios aproximados que pueden estar sujetos a cambio:

- **VIERNES:** Llegadas a partir de las 5 pm, desarrollo de las clases/actividades de 6 a 8 pm, seguido de la cena
- **SÁBADOS:** horarios de clases/actividades de 7 a 12 pm, seguido de brunch y descanso/tiempo libre, seguimos con las clases/actividades de 4 a 8, seguido de la cena
- **DOMINGO:** horario de clases/actividades de 8 a 12 pm seguido de brunch, seguido de círculo de cierre y recapitulación del fin de semana.

FORMACIÓN ESPECIALIZADA EN YOGA TERAPÉUTICO 200 HORAS

CALENDARIO Y
METODOLOGÍA

DISTRIBUCIÓN DE LAS CLASES

enero 2026						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

 PRESENCIAL: 16-17-18

 ONLINE: Miércoles 21 y 28 +
Viernes 30

febrero 2026						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

PRESENCIAL: 13-24-15

ONLINE: Miércoles 18 y 25 +
Viernes 27

marzo 2026						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

PRESENCIAL: 13-14-15

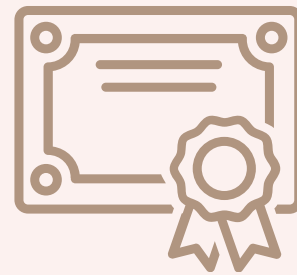
ONLINE: Miércoles 18 y 25 +
Viernes 27

abril 2026						
Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

El fin de semana del 16,17 y 18 de Abril será nuestro último fin de semana presencial en LA TERCA donde realizaremos la exposición final de proyecto y la entrega de certificados.

FORMACIÓN ESPECIALIZADA EN YOGA TERAPÉUTICO 200 HORAS

CERTIFICACIÓN Y
TITULACIÓN



CERTIFICACIÓN Y TITULACIÓN

Para recibir el certificado de haber completado el curso satisfactoriamente debes:

- **Completar el curso:** Haber asistido a todos los encuentros presenciales y online. En el caso de no poder asistir en alguno de los encuentros online es obligatorio revisar las grabaciones.
- Redacción y exposición Final del proyecto final de formación

Al completar la formación de 200 horas recibirás una diploma oficial por parte de SERAKI y de AATM YOGSHALA en India, registrado en Yoga Alliances Internacional, lo que te permitirá impartir en cualquier parte del mundo.

FORMACIÓN ESPECIALIZADA EN YOGA TERAPÉUTICO 200 HORAS

PRECIO



PRECIO

La formación de especialización de Yoga Terapéutico 200 horas en Galicia de SERAKI es una inversión tanto en tú crecimiento personal como profesional. Nuestro curso te blindará todas las herramientas necesarias para convertirte en profesional certificado, con una metodología que combina la tradición de India con los últimos avances científicos aplicables en la enseñanza yóguica.

El coste de la formación de Yoga Terapéutico 200 horas es:

- **2.380 Euros en Pago único**
- **2.180 Euros si te inscribes con el descuento EARLY BIRD antes del 25 de Julio de 2025**
- **También ofrecemos un pan de pagos: matrícula inicial 400 euros + 6 pagos de 330 euros**

FORMACIÓN ESPECIALIZADA EN YOGA TERAPÉUTICO 200 HORAS

QUÉ INCLUYE EL
PRECIO

WWW.SERAKI.ORG



QUÉ CUBRE EL COSTE DE LA FORMACIÓN

El coste de la formación ESPECIALIZACIÓN YOGA TERAPÉUTICO 2025-2026 con SERAKI incluye:

- Alojamiento en espacio compartido y manutención de los fines de semana presenciales en LA TERCA
- Todas las clases y actividades que realicemos tanto presenciales como online
- Material didáctico necesario para el curso
-
- Acceso a las clases grabadas durante la duración del curso
- Certificado de Yoga Alliances Internacional y el Gobierno e la India al finalizar el curso
- Posibilidad de unirte a las clases regulares de Hatha Yoga Tradicional que realizan online. - *Siempre que en ese momento se estén impartiendo* -



AMPLIACIÓN DE CURSO

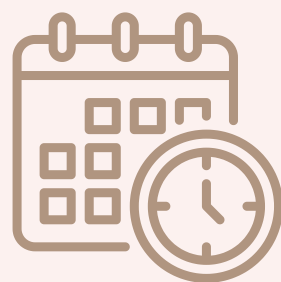


YOGA Y SALUD HORMONAL

SUB-ESPECIALIZACIÓN
EXTRA

WWW.SERAKI.ORG

YOGA Y SALUD HORMONAL FEMENINA



El **fin de semana del 15-16-17 de Mayo 2026** en la TERCA se llevará a cabo un fin de semana intensivo de formación en **YOGA Y SALUD HORMONAL FEMENINA**. Los temas que trataremos durante estos días serán:

- Práctica de Yoga Hormonal
- Entender nuestras diferentes fases del ciclo hormonal desde la visión del Ayurveda
- Nutrición Hormonal: alimentos, recetas, menús, nutrientes esenciales para el ciclo hormonal, plantas importantes para el ciclo menstrual, superalimentos
- Disruptores endocrinos
- Desequilibrios Hormonales: Amenorrea; Dismenorrea; SOP; Endometriosis; Menopausia, Tiroides; Infertilidad.



El **coste** de la formación será de 390 Euors/ el fin de semana para nuevos alumnos. En el caso de cursar la formación de Yoga Terapéutico y querer realizar esta extensión, el precio de la formación sería de 280 Euros.



¿TE UNES?

NOELIA CATALÁN

FUNDADORA DE SERAKI

EMAIL

INFO@SERAKI.ORG

TELÉFONO

+34 - 650.73.11.10

INSTAGRAM

@SERAKIYOGAVEDA