



<b>SUPYOGA COSTA BRAVA</b>	
<b>Ingrid Rovira</b> <b>44010154E</b>	<b>30h Stand Up Paddle Yoga ®</b> <b>Teacher Training</b>

### ÍNDICE DETALLADO

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. STAND UP PADDLE.             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Origen</li> <li>b. Actualmente</li> <li>c. Beneficios</li> <li>d. Material</li> <li>e. Terminología</li> <li>f. Práctica: Técnica de remada</li> </ol> </li>   <li>2. YOGA &amp; STAND UP PADDLE YOGA             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Origen</li> <li>b. Principios y beneficios</li> <li>c. Antes de empezar la clase</li> <li>d. Habilidades del profesor de supyoga</li> <li>e. Práctica:                 <ul style="list-style-type: none"> <li>Diccionario de asanas</li> <li>En pareja y acro</li> </ul> </li> <li>f. Meditaciones</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. SEGURIDAD             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peligros objetivos</li> <li>b. Peligros subjetivos</li> <li>c. Seguridad pasiva / activa</li> <li>d. Predicción del tiempo</li> <li>e. Práctica: En el agua</li> </ol> </li>   <li>4. MARKETING             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 10 razones</li> <li>b. Tu propia marca</li> <li>c. Práctica: Preguntas despertador</li> <li>d. Redes Sociales</li> </ol> </li>   <li>5. CREAR TU ESTUDIO             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Tipos de estudio flotante</li> <li>b. Nudos</li> </ol> </li> </ol>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Ainània Tècul Torres**, instructora de la formación del curso, con DNI 40358066N, acredita a **Ingrid Rovira**. Ha cursado la formación de 30h presencial de **Stand Up Paddle Yoga ®** en l'Estartit.

*Fecha: Junio 2023*  
*Ainània Tècul*

