

10 - 17 DE MAYO DE 2027

*formación de*

# BIOMECÁNICA DEL YOGA Y MARKETING

*Certificación oficial de 50h*

@enfoque.salvaje x @alee\_sadhana

*¿Por qué hacemos esta formación?*

Llevamos  
años  
trabajando en  
una escuela  
de yoga en  
India...

@enfoque.salvaje x @alee\_sadhana

**Y vemos algo que  
se repite siempre:**

Personas que terminan una formación de yoga con mucho dentro: conocimiento, práctica, ilusión, pero no saben qué hacer con todo lo que aprendieron, no conocen bien el cuerpo y no saben cómo comunicar su proyecto de yoga.

# ESTAS SON LAS TRES CARENCIAS QUE MÁS SE REPITEN

01 — NO ENTIENDEN EL CUERPO DE VERDAD  
SABEN REPETIR POSTURAS Y SECUENCIAS,  
PERO NO COMPRENDEN QUÉ OCURRE A  
NIVEL BIOMECÁNICO. NO SABEN LEER  
ESTRUCTURAS, ADAPTAR LA PRÁCTICA A  
DISTINTOS CUERPOS NI SALIR DE LA  
REPETICIÓN AUTOMÁTICA.

02 — NO SABEN MOSTRAR LO QUE HACEN  
QUIEREN COMPARTIR SU PRÁCTICA, ABRIR  
CLASES O CREAR CONTENIDO, PERO NO TIENEN  
HERRAMIENTAS PARA HACERLO DE FORMA  
COHERENTE Y AUTÉNTICA. ACABAN COPIANDO  
FORMATOS QUE NO LES REPRESENTAN.

03 — NO TIENEN DIRECCIÓN PARA SU PROYECTO  
NO SABEN CÓMO DIFERENCIARSE, CÓMO  
COMUNICAR SU ENFOQUE NI CÓMO CONSTRUIR  
ALGO PROPIO. TERMINAN AGOTADOS EN REDES,  
SIN ESTRATEGIA CLARA, Y MUCHOS ACABAN  
ABANDONANDO.

*¿Qué es esta formación?*

UNA SEMANA PARA **INTEGRAR**.  
NO PARA ACUMULAR MÁS INFORMACIÓN.  
PARA **APRENDER** A USAR MEJOR LO QUE YA  
SABES. NO PARA COPIAR UN MODELO  
EXTERNO SINO **PARA CONSTRUIR ALGO  
PROPIO**.

ESTE ES UN **RETIRO-FORMACIÓN** INTENSIVO  
DE UNA SEMANA QUE UNE TRES DIMENSIONES  
QUE NORMALMENTE APARECEN SEPARADAS  
PERO QUE EN REALIDAD ESTÁN  
PROFUNDAMENTE CONECTADAS.

@enfoque.salvaje x @alee\_sadhana



# LOS TRES PILARES DE ESTA FORMACIÓN-RETIRO

- 1 Biomecánica del asana.
- 2 Marketing consciente.
- 3 Creación de contenido.



## ***Certificación oficial 50h · Yoga Alliance***

Al completar el retiro obtendrás una certificación oficial de 50 horas de educación continua reconocida por Yoga Alliance.

# Biomecánica del asana

PRINCIPIOS BIOMECÁNICOS PARA UNA PRÁCTICA INTELIGENTE Y CONSCIENTE · CON ALE GODINEZ.

Una formación para practicantes e instructores que desean profundizar en la comprensión funcional del cuerpo en movimiento. Estudiaremos anatomía aplicada, mecánica articular, fisiología de la respiración y principios de secuenciación inteligente. Aprenderás a analizar patrones de movimiento, adaptar posturas según la variabilidad anatómica individual y diseñar tu práctica o tus clases desde principios funcionales reales.

# ¿Qué aprenderás?

## **Sesión 1**

Introducción a la Anatomía y Biomecánica. Articulación de Cadera y su relación con el Hatha Yoga

## **Sesión 2**

Taller de Cadera · Articulación de Hombro

## **Sesión 3**

Taller de Hombro · Biomecánica de la respiración · Pranayama

## **Sesión 4**

Taller de Back Bends · Biomecánica de Columna Vertebral

## **Sesión 5**

Taller de Balances e Inversiones · Sistema Nervioso · Props y Yoga Terapia

## **Sesión 6**

Práctica de Yoga Terapia · Biomecánica de Rodilla, Tobillos y Pies

## **Sesión 7**

Biomecánica de la Fascia · Integración total de la práctica

***Cada sesión combina teoría con laboratorio práctico de asana y pranayama.***

# Marketing consciente

¿LE DAMOS FORMA A TU PROYECTO? MARCA PERSONAL,  
ESTRATEGIA Y PROYECTO PROPIO · CON RAQUEL.

Aprender a comunicar desde la  
autenticidad, no desde la copia. Este  
módulo trabaja todo lo que necesitas para  
construir un proyecto de yoga con  
dirección real: desde encontrar tu voz  
hasta tener un plan concreto para los  
próximos meses.

# ¿Qué aprenderás?

## **Día 1 · Tu voz**

Qué es el marketing consciente y por qué es diferente. Encontrar tu voz auténtica. Por qué copiar no funciona.

## **Día 2 · Tu marca personal**

Cómo definir tu enfoque, tu diferencia y tu forma de comunicar. Ejercicio práctico de posicionamiento.

## **Día 3 · Tu estrategia**

Qué publicar, cuándo y por qué. Calendario de contenido con sentido. Qué vender y cómo conectarlo.

## **Día 4 · Tu comunidad**

Cómo construir una comunidad real. La diferencia entre seguidores y comunidad. WhatsApp, email, Instagram.

## **Día 5 · Creación de contenido**

Tipos de contenido, formatos y frecuencia. Qué funciona en yoga y qué no.

## **Día 6 · Herramientas e IA**

Qué herramientas usar y para qué. Cómo usar la IA sin perder tu voz. Automatizaciones que ahorran tiempo.

## **Día 7 · Tu plan**

Cada persona sale con su plan de los próximos 90 días: qué comunicar, qué vender, cómo sostenerlo.

# Creación de contenido

**CÓMO USAR EL CONTENIDO PARA DIFERENCIARTE:  
FOTO, VÍDEO Y CLASES ONLINE · CON ÁLVARO.**

**Aprenderás a crear contenido diferenciador que represente de verdad lo que haces y quién eres. Fotografía y vídeo con sentido. Sin improvisar, sin copiar. Desde lo que realmente practicas y enseñas.**

# ¿Qué aprenderás?

## **Sesión 1 · Cómo grabar clases online**

Encadre, luz, sonido y espacio. Que se vea profesional sin equipo caro y que puedas hacerlo en casa muy fácil.

## **Sesión 2 · Foto y vídeo para redes**

Cómo crear contenido visual que represente tu práctica de forma auténtica y tu personalidad.

## **Sesión 3 · Edición y publicación**

Flujo de trabajo sencillo para que crear contenido no se convierta en una carga.





## ASÍ ES UN DÍA EN LA FORMACIÓN DE BIOMECÁNICA DEL YOGA Y MARKETING CONSCIENTE

**07:00**

*PRÁCTICA DE YOGA*  
ASANA GUIADA. EL COMIENZO DEL DÍA DESDE EL CUERPO.

**08:30**

*DESAYUNO*  
COCINA VEGANA PREPARADA POR EL CHEF. TIEMPO DE CONVERSACIÓN Y CALMA.

**09:30**

*SESIÓN DE BIOMECÁNICA*  
TEORÍA Y LABORATORIO PRÁCTICO CON ALE GODINEZ.

**11:30**

*DESCANSO*

**13:00**

*COMIDA*  
MENÚ VEGANO COMPLETO. EL MOMENTO DE PARAR Y CONVIVIR.



**14:30**

*DESCANSO*

**16:00**

*MARKETING CONSCIENTE*  
MARCA PERSONAL, ESTRATEGIA Y PROYECTO.

**18:00**

*DESCANSO*

**19:30**

*ACTIVIDAD ESPECIAL*  
BAÑO DE SONIDO, ECSTATIC DANCE O DINÁMICA DE GRUPO. VARÍA CADA DÍA.

**21:00**

*CENA*  
CIERRE DEL DÍA ALREDEDOR DE LA MESA.

**22:00**

*TIEMPO LIBRE*  
EL DÍA TERMINA. SIN AGENDA.

LLADURS, PIRINEO CATALÁN

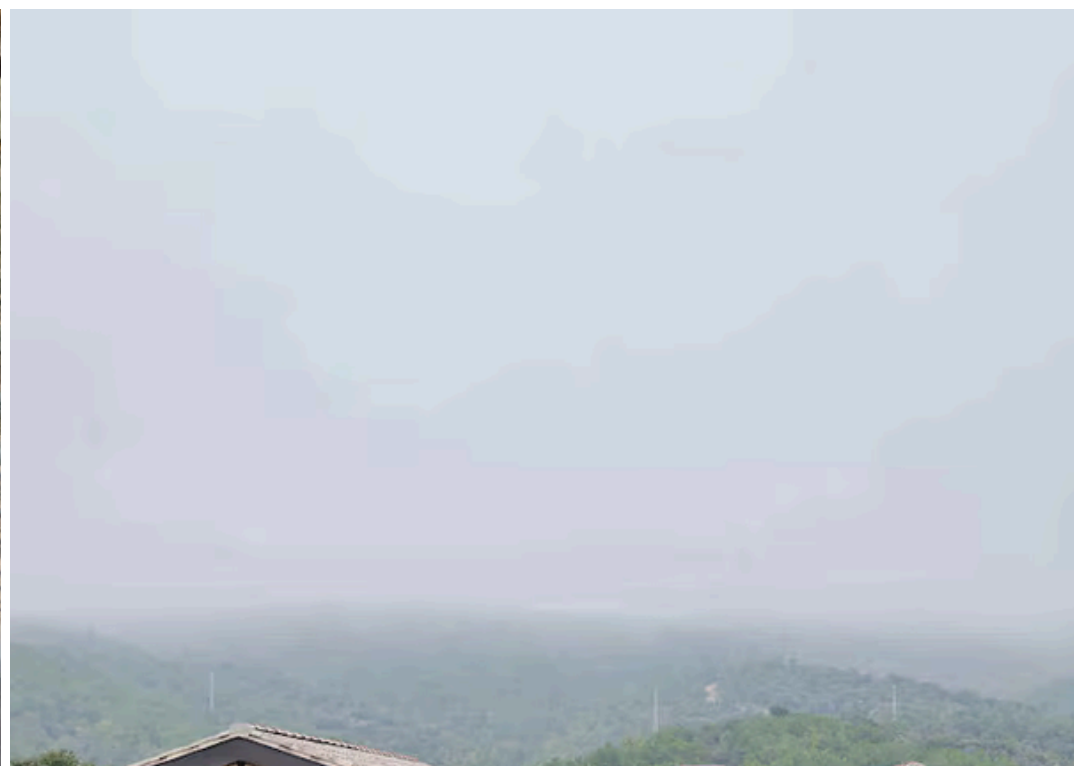
# LA MASÍA



UN LUGAR APARTADO, SIN RUIDO, RODEADO  
DE NATURALEZA Y MONTAÑA. EL ESPACIO  
PERFECTO PARA FRENAR, CONCENTRARSE Y  
CONSTRUIR.

10-17 MAYO

2027



@enfoque.salvaje x @alee\_sadhana

# ¿Qué incluye este retiro-formación?

## Comidas

Todas las comidas durante los 7 días están incluidas. Serán veganas y tendremos a un chef profesional cocinando rico y sano para nosotros.

## Estancia

6 noches en habitación compartida

*\*\* Las habitaciones serán compartidas en cama individual. Hay una opción de habitación privada con cama doble. Escríbenos si tienes alguna necesidad especial sobre la habitación y te informamos de las opciones y tarifas especiales\*\**

## Actividades

Formación de 50 h de Biomecánica y marketing.

Ecstatic dance

Baños de sonido

Dinámicas de grupo

Prácticas de Hatha Yoga tradicional

Taller sorpresa (muuuuy divertido)

Y también incluimos algunos regalitos especiales.



@enfoco.salvaje x @alee\_sadhana

# TRABAJAMOS JUNTOS EN UNA ESCUELA DE YOGA EN INDIA (yogagara)

**ALE GODINEZ -**

**@ALEE\_SADHANA**

Biomecánica del Asana Profe de yoga y especialista en biomecánica y anatomía. Años de experiencia compartiendo el yoga.

**ÁLVARO - @ENFOQUE.SALVAJE**

Profe de yoga. Especializado en Creación de Contenido De yoga. Experto en traducir la práctica en imagen de forma auténtica y coherente. Cofundador de enfoque salvaje.

**RAQUEL - @ENFOQUE.SALVAJE**

Profe de yoga y Marketing Consciente. Especialista en marca personal y marketing para el sector del yoga. Co-fundadora de Enfoque Salvaje, proyecto nacido de años de trabajo en India.



10-17 MAYO  
DE 2027

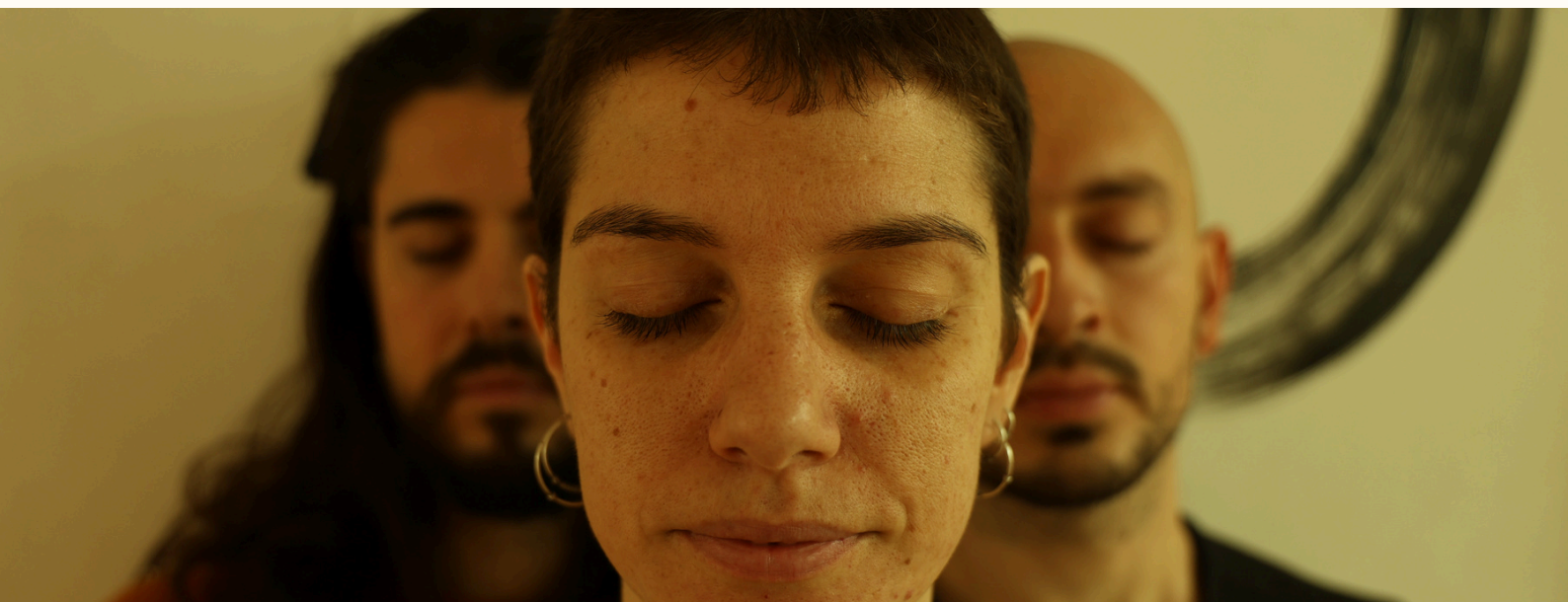
# UNA INVERSIÓN EN TU PRÁCTICA, TU PROYECTO Y TU FUTURO.

AHORA: PRECIO DE  
LANZAMIENTO

**1.100€**

Hasta completar las 10 primeras  
plazas o 15 de junio 2026

**Precio después: 1.600€**



# ¿Lo tienes claro? ¿Quieres unirte?

**1. Rellena el formulario**

**2. Escríbenos por email o WhatsApp**

**3. Nos abrazamos pronto :)**

Escríbenos por WhatsApp si tienes alguna duda sobre la reserva o sobre la formación:

+34 613 85 58 63 (Enfoque Salvaje)

ó +506 8819 3161 (Ale)

