

Certificación

ON LINE

MANUAL NUEVA EDICIÓN

BARRE
NIBANA FUSIÓN

Respaldado por **CODE JALISCO**

Registro: CODE/DCA/IX/C-01-2020

SICyT Secretaría de Innovación,
Ciencia y Tecnología. ESDIP-2020-068



Fundación Mexicana para
el Deporte y la Salud



objetivo:

Conocerás y entenderás el Barre como disciplina fitness, siendo capaz de saber cómo crear e impartir buenas clases apegadas a la técnica original, la cual cuida el cuerpo fortaleciéndolo y moldeándolo de manera completa, funcional y estilizada.

Obtendrás conocimientos que te permitan saber cómo trabajar cada parte del cuerpo, qué variaciones aplicar en caso de lesiones y/o embarazo, a utilizar props complementarios como pelotas, ligas y pesas, a estructurar tus clases, información general que te permita dar algún consejo o sugerencia nutricional, tener toques que te destaquen de entre los demás instructores, crear tus propios playlist, etc.



Además de contar con la asesoría especial de profesionales en cada área como una Doctora en temas de fortalecimiento de piso pélvico, qué hacer en casos de malestar o problemas de salud que las alumnas puedan presentar durante las clases, embarazo y postparto, etc; y una fisioterapeuta en temas de prevención de lesiones, posturas de seguridad, adaptaciones para padecimientos comunes, etc.

Preparándote así para destacar como instructor y profesional del Barre

Temario general :

1. Historia de Nibana.
2. Origen y concepto de Barre.
3. Disciplinas que conforman el Barre.
4. Anatomía básica.
5. Sistemas energéticos y factores de desempeño físico.
6. Como ejercitar correctamente el cuerpo.
7. Ballet clásico, principios y ejercicios.
8. Pilates, principios y ejercicios.
9. Posturas básicas de yoga, estiramientos y utilidad.
10. Posturas de seguridad y fundamentos (prevención, adaptaciones, embarazo y postparto).
11. Como trabajar el cuerpo por grupos musculares.
12. Accesorios y cómo se utilizan.
13. Como dirigir tu clase.
14. Estructura de la clase.
15. Cerrando con broche de oro.
16. Toques que hacen la diferencia.
17. Tips generales de salud y nutrición.
18. Plan de emergencias y primeros auxilios.
19. Glosario.
20. Examen teórico y práctico.

INCLUYE:

- Certificado Oficial de Instructor/a de Barre con Acreditación de SICyT y Respaldo CODE Jalisco.
- Diploma de asistencia.
- Manual de entrenamiento.
- Master class (Ballet y Yoga).
- Un mes sin costo en Nibana Online.
- Conferencia fisioterapeuta "Atención y prevención de lesiones."
- Conferencia Dra. "Primeros auxilios, embarazo/postparto y suelo pélvico".





Impartido por:

ROSS

INSTRUCTORA FITNESS BARRE & YOGA

SOBRE MÍ:

Desde pequeña estudie ballet por varios años, y convertirme en bailarina fue uno de mis sueños sin cumplir, en mi vida adulta conocí el yoga enamorándome de esta práctica, y al descubrir la técnica de barre que fusiona ambas, supe que eso era lo que tenía que hacer.

Soy fundadora y creadora de Nibana Studio junto con mi socia Ana Criss. Experta en barre, instructora de yoga, power stretch y meditación.

Con conocimientos en nutrición, teniendo la capacidad de elaborar protocolos de cambio corporal enfocados en el ayuno intermitente. Ayudando a mis alumnos a alcanzar sus objetivos.

Experta en crear experiencias de empoderamiento y liberación femenina en eventos y retiros para mujeres mediante la meditación y disciplinas fitness que imparto.

EXPERIENCIA:

2015. Instructora particular de yoga y en eventos masivos del gobierno.

2015, 2016 y 2017. Instructora de yoga en la semana de la salud sección 28 de Jalisco.

2016. Instructora de barre en Studio de Barre en Guadalajara.

2017 a la fecha. Creación de Nibana Studio, siendo Directora, administradora e instructora de varias disciplinas junto con mi socia.

2019. Maestra suplente en clases de meditación en Librería Carlos Fuentes de la Universidad de Guadalajara.

2019. Creación "Certificación Barre Nibana Fusión"

2019. Elaboración del manual de entrenamiento Barre Nibana Fusión.

2020 a la fecha. Impartición de "Certificaciones Barre Nibana Fusión" presencial y online.

2022. Renovación Manual de entrenamiento para Certificaciones.

2022. Creación del taller "PWR Barre".

PREPARACIÓN:

2015 - 2016. Diplomado en yoga de los Sadús de Uttar Pradesh de 500 hrs. Sadú León.

2016. Certificación Total Barre. Merrithew Health & Fitness.

2016. Taller Ball Pilates. Akro Studio.

2017. Certificación Total Barre Amplified. Akro Studio.

- **2017.** Certificación de Instructora de Barre. Vive Barre.
- **2017.** Instructor Pound Pro Training. Kristen Potenza.
- **2018.** Certificación en Ballet Fitness. Amira Training Club.
- **2018.** Certificación en Power Stretch. Amira Training Club.
- **2018.** Certificación en MEDITACIÓN. Virginia Tercero
- **2018.** Master class en Dharma Yoga Nueva York. Dharma Mittra.
- **2018.** Taller Gimnasia Hipopresiva.
- **2018.** Sistema de capacitación y certificación para entrenadores deportivos. Teoría del entrenamiento. Profr. Manuel Godoy CODE Jal.
- **2018-2019.** Certificación Yoga. Origen Centro de Yoga.
- **2019.** Certificación de Pilates & Barre. Federación Mexicana de Acondicionamiento Físico y Fitness.
- **2019.** Taller de barre. Cultura Wellness.
- **2019.** Creación de la modalidad "Power Barre".
- **2019.** Clase de barre en Pshyque 57 en Nueva York. Tanya Bcker.

RECONOCIMIENTOS:

- **2015, 2016 y 2017** Reconocimiento por participación como instructora de yoga en la semana XXXI SOCIAL, CULTURAL Y DEPORTIVA del Sindicato Nacional de Trabajadores de la Secretaría de Salud, Jalisco.



CONTACTO:

33.10.90.00.94

ross.galvmont.26@gmail.com
nibanastudio@hotmail.com

Impartido por:

ANA CRISTINA

**INSTRUCTORA FITNESS
EXPERTA EN BARRE Y POWER STRETCH**

SOBRE MÍ:

Desde muy pequeña inicié mis estudios de baile en el Instituto Cultural Cabañas, años más tarde fui becada en la Academia de Ballet de Londres, institución del más alto prestigio, donde era examinada exhaustivamente cada año por la RAD hasta llegar a la etapa profesional **ADVANCED**; en este tiempo tuve la oportunidad de bailar varias veces en el cuerpo de baile del Teatro Degollado.

Años más tarde continué con mis estudios, cursando la Licenciatura en Diseño Fotográfico en el CUAAD.

Estudí Ballet Clásico toda mi vida, alternando con Yoga, Yoga Prenatal, Pilates, baile, entre otras actividades físicas; después conocí la maravillosa técnica de Barre, de la cual me enamoré inmediatamente, de su magnífica fusión y de su proceso.





Soy fundadora y cocreadora de Nibana Studio, experta en Barre, Instructora de Power Stretch, con conocimientos en Aromaterapia, apasionada en llevar bienestar a mis alumnas, me gusta estar en constante crecimiento y siempre aprendiendo, así como crear las mejores experiencias de eventos y retiros, para así fortalecer cada vez más nuestra comunidad. Me encanta ver cómo han llegado a nuestras vidas tantas mujeres, todas buscando querer sentirse mejor física y mentalmente, es por eso que me encanta ser instructora de Nibana Studio, me llena ver los avances de cada una de ellas, es una de mis mayores satisfacciones!

EXPERIENCIA:

- **2016.** Instructora de Barre en Studio de barre en Guadalajara
- **2017 a la fecha.** Cocreadora de Nibana Studio, impartiendo Clases de Barre & Power Stretch, organizado retiros, eventos y Certificaciones dentro y fuera del Studio.
- **2021.** Impartición de Certificaciones "Barre Nibana Fusión" a nivel nacional.
- **2020 y a la fecha.** Participación en el Manual de Entrenamiento Barre Nibana Fusión.

PREPARACIÓN:

- **2015.** Ballet Clásico by The Royal Academy of Dancing "Advanced"
- **2016.** Certificación Pilates Matwork and Accesorios by Katherine Berengruen
- **2016.** Certificación Total Barre. Merrithew Health & Fitness

- **2016.** Taller Ball Pilates. Akro Studio.
- **2017.** Certificación Total Barre Amplified. Akro Studio.
- **2017.** Certificación de Instructora de Barre. Vive Barre.
- **2018.** Certificación en Ballet Fitness. Amira Training Club.
- **2018.** Certificación en Power Stretch. Amira Training Club.
- **2018.** Certificación en MEDITACIÓN. Virginia Tercero
- **2018.** Clases de Barre en el extranjero: Barreworks y Pure Barre en Canadá
- **2018-2019.** Certificación Yoga en Origen Centro de Yoga.
- **2018.** Gimnasia Hipopresiva
- **2018.** Sistema de Capacitación y Certificación para entrenadores deportivos. Teoría del entrenamiento. Lic. Mario Alberto Reynoso Ochoa jefe del Departamento de Capacitación y asesoría de CODE Jalisco.
- **2019.** Clases de Barre en el extranjero en Pure Barre Ca. Y Physique 57 en Ny
- **2019.** Certificación de Pilates & Barre. Federación Mexicana de Acondicionamiento Físico y Fitness.
- **2019.** Taller de barre. Cultura Wellness.
- **2019.** Diplomado de Aromaterapia by Young Living CDMX
- **2020 a la fecha.** Ballet técnica cubana.
- **2022.** Formación como instructor: Diplomado Pilates Mat Work
- **2022.** Taller de accesorios. Aroflexible, foam roller, banda elástica, miniball, pelota suiza.

CONTACTO:

33.10.21.39.32

mujernibana@gmail

nibanastudio@hotmail



INVERSIÓN

\$9,499

HORARIO

Viernes online 4:00 a 8:30

Sábado presencial 9:00 a 6:00

Domingo presencial 9:00 a 3:00

PREGUNTA X NUESTROS
DESCUENTOS POR PRONTO PAGO



Ana Cristina Pérez Sánchez

Clabe 072 3200 1245 6669 908

No. Tarjeta 072 3200 1245 6669 908

Banorte



3310900094

3310213932



Nibana Studio



Certificación

ON LINE

MANUAL NUEVA EDICIÓN

BARRE NIBANA FUSIÓN

Respaldado por **CODE JALISCO**

Registro: CODE/DCA/IX/C-01-2020

SICyT Secretaría de Innovación,
Ciencia y Tecnología. ESDIP-2020-068



Fundación Mexicana para
el Deporte y la Salud



objetivo:

Conocerás y entenderás el Barre como disciplina fitness, siendo capaz de saber cómo crear e impartir buenas clases apegadas a la técnica original, la cual cuida el cuerpo fortaleciéndolo y moldeándolo de manera completa, funcional y estilizada.

Obtendrás conocimientos que te permitan saber cómo trabajar cada parte del cuerpo, qué variaciones aplicar en caso de lesiones y/o embarazo, a utilizar props complementarios como pelotas, ligas y pesas, a estructurar tus clases, información general que te permita dar algún consejo o sugerencia nutricional, tener toques que te destaquen de entre los demás instructores, crear tus propios playlist, etc.



Además de contar con la asesoría especial de profesionales en cada área como una Doctora en temas de fortalecimiento de piso pélvico, qué hacer en casos de malestar o problemas de salud que las alumnas puedan presentar durante las clases, embarazo y postparto, etc; y una fisioterapeuta en temas de prevención de lesiones, posturas de seguridad, adaptaciones para padecimientos comunes, etc.

Preparándote así para destacar como instructor y profesional del Barre

Temario general :

1. Historia de Nibana.
2. Origen y concepto de Barre.
3. Disciplinas que conforman el Barre.
4. Anatomía básica.
5. Sistemas energéticos y factores de desempeño físico.
6. Como ejercitar correctamente el cuerpo.
7. Ballet clásico, principios y ejercicios.
8. Pilates, principios y ejercicios.
9. Posturas básicas de yoga, estiramientos y utilidad.
10. Posturas de seguridad y fundamentos (prevención, adaptaciones, embarazo y postparto).
11. Como trabajar el cuerpo por grupos musculares.
12. Accesorios y cómo se utilizan.
13. Como dirigir tu clase.
14. Estructura de la clase.
15. Cerrando con broche de oro.
16. Toques que hacen la diferencia.
17. Tips generales de salud y nutrición.
18. Plan de emergencias y primeros auxilios.
19. Glosario.
20. Examen teórico y práctico.

INCLUYE:

- Certificado Oficial de Instructor/a de Barre con Acreditación de SICyT y Respaldo CODE Jalisco.
- Diploma de asistencia digital.
- Manual de entrenamiento digital.
- Master class (Ballet y Yoga).
- Un mes sin costo en Nibana Online.
- Conferencia fisioterapeuta "Atención y prevención de lesiones."
- Conferencia Dra. "Primeros auxilios, embarazo/postparto y suelo pélvico".





Impartido por:

ROSS

INSTRUCTORA FITNESS BARRE & YOGA

SOBRE MÍ:

Desde pequeña estude ballet por varios años, y convertirme en bailarina fue uno de mis sueños sin cumplir, en mi vida adulta conocí el yoga enamorándome de esta práctica, y al descubrir la técnica de barre que fusiona ambas, supe que eso era lo que tenía que hacer.

Soy fundadora y creadora de Nibana Studio junto con mi socia Ana Criss. Experta en barre, instructora de yoga, power stretch y meditación.

Con conocimientos en nutrición, teniendo la capacidad de elaborar protocolos de cambio corporal enfocados en el ayuno intermitente. Ayudando a mis alumnos a alcanzar sus objetivos.

Experta en crear experiencias de empoderamiento y liberación femenina en eventos y retiros para mujeres mediante la meditación y disciplinas fitness que imparto.

EXPERIENCIA:

2015. Instructora particular de yoga y en eventos masivos del gobierno.

2015, 2016 y 2017. Instructora de yoga en la semana de la salud sección 28 de Jalisco.

2016. Instructora de barre en Studio de Barre en Guadalajara.

2017 a la fecha. Creación de Nibana Studio, siendo Directora, administradora e instructora de varias disciplinas junto con mi socia.

2019. Maestra suplente en clases de meditación en Librería Carlos Fuentes de la Universidad de Guadalajara.

2019. Creación "Certificación Barre Nibana Fusión"

2019. Elaboración del manual de entrenamiento Barre Nibana Fusión.

2020 a la fecha. Impartición de "Certificaciones Barre Nibana Fusión" presencial y online.

2022. Renovación Manual de entrenamiento para Certificaciones.

2022. Creación del taller "PWR Barre".

PREPARACIÓN:

2015 - 2016. Diplomado en yoga de los Sadús de Uttar Pradesh de 500 hrs. Sadú León.

2016. Certificación Total Barre. Merrithew Health & Fitness.

2016. Taller Ball Pilates. Akro Studio.

2017. Certificación Total Barre Amplified. Akro Studio.

- **2017.** Certificación de Instructora de Barre. Vive Barre.
- **2017.** Instructor Pound Pro Training. Kristen Potenza.
- **2018.** Certificación en Ballet Fitness. Amira Training Club.
- **2018.** Certificación en Power Stretch. Amira Training Club.
- **2018.** Certificación en MEDITACIÓN. Virginia Tercero
- **2018.** Master class en Dharma Yoga Nueva York. Dharma Mittra.
- **2018.** Taller Gimnasia Hipopresiva.
- **2018.** Sistema de capacitación y certificación para entrenadores deportivos. Teoría del entrenamiento. Profr. Manuel Godoy CODE Jal.
- **2018-2019.** Certificación Yoga. Origen Centro de Yoga.
- **2019.** Certificación de Pilates & Barre. Federación Mexicana de Acondicionamiento Físico y Fitness.
- **2019.** Taller de barre. Cultura Wellness.
- **2019.** Creación de la modalidad "Power Barre".
- **2019.** Clase de barre en Pshyque 57 en Nueva York. Tanya Bcker.

RECONOCIMIENTOS:

- **2015, 2016 y 2017** Reconocimiento por participación como instructora de yoga en la semana XXXI SOCIAL, CULTURAL Y DEPORTIVA del Sindicato Nacional de Trabajadores de la Secretaría de Salud, Jalisco.



CONTACTO:

33.10.90.00.94

ross.galvmont.26@gmail.com
nibanastudio@hotmail.com

Impartido por:

ANA CRISTINA

**INSTRUCTORA FITNESS
EXPERTA EN BARRE Y POWER STRETCH**

SOBRE MÍ:

Desde muy pequeña inicié mis estudios de baile en el Instituto Cultural Cabañas, años más tarde fui becada en la Academia de Ballet de Londres, institución del más alto prestigio, donde era examinada exhaustivamente cada año por la RAD hasta llegar a la etapa profesional **ADVANCED**; en este tiempo tuve la oportunidad de bailar varias veces en el cuerpo de baile del Teatro Degollado.

Años más tarde continué con mis estudios, cursando la Licenciatura en Diseño Fotográfico en el CUAAD.

Estudí Ballet Clásico toda mi vida, alternando con Yoga, Yoga Prenatal, Pilates, baile, entre otras actividades físicas; después conocí la maravillosa técnica de Barre, de la cual me enamoré inmediatamente, de su magnífica fusión y de su proceso.





Soy fundadora y cocreadora de Nibana Studio, experta en Barre, Instructora de Power Stretch, con conocimientos en Aromaterapia, apasionada en llevar bienestar a mis alumnas, me gusta estar en constante crecimiento y siempre aprendiendo, así como crear las mejores experiencias de eventos y retiros, para así fortalecer cada vez más nuestra comunidad. Me encanta ver cómo han llegado a nuestras vidas tantas mujeres, todas buscando querer sentirse mejor física y mentalmente, es por eso que me encanta ser instructora de Nibana Studio, me llena ver los avances de cada una de ellas, es una de mis mayores satisfacciones!

EXPERIENCIA:

- **2016.** Instructora de Barre en Studio de barre en Guadalajara
- **2017 a la fecha.** Cocreadora de Nibana Studio, impartiendo Clases de Barre & Power Stretch, organizado retiros, eventos y Certificaciones dentro y fuera del Studio.
- **2021.** Impartición de Certificaciones "Barre Nibana Fusión" a nivel nacional.
- **2020 y a la fecha.** Participación en el Manual de Entrenamiento Barre Nibana Fusión.

PREPARACIÓN:

- **2015.** Ballet Clásico by The Royal Academy of Dancing "Advanced"
- **2016.** Certificación Pilates Matwork and Accesorios by Katherine Berengruen
- **2016.** Certificación Total Barre. Merrithew Health & Fitness

- **2016.** Taller Ball Pilates. Akro Studio.
- **2017.** Certificación Total Barre Amplified. Akro Studio.
- **2017.** Certificación de Instructora de Barre. Vive Barre.
- **2018.** Certificación en Ballet Fitness. Amira Training Club.
- **2018.** Certificación en Power Stretch. Amira Training Club.
- **2018.** Certificación en MEDITACIÓN. Virginia Tercero
- **2018.** Clases de Barre en el extranjero: Barreworks y Pure Barre en Canadá
- **2018-2019.** Certificación Yoga en Origen Centro de Yoga.
- **2018.** Gimnasia Hipopresiva
- **2018.** Sistema de Capacitación y Certificación para entrenadores deportivos. Teoría del entrenamiento. Lic. Mario Alberto Reynoso Ochoa jefe del Departamento de Capacitación y asesoría de CODE Jalisco.
- **2019.** Clases de Barre en el extranjero en Pure Barre Ca. Y Physique 57 en Ny
- **2019.** Certificación de Pilates & Barre. Federación Mexicana de Acondicionamiento Físico y Fitness.
- **2019.** Taller de barre. Cultura Wellness.
- **2019.** Diplomado de Aromaterapia by Young Living CDMX
- **2020 a la fecha.** Ballet técnica cubana.
- **2022.** Formación como instructor: Diplomado Pilates Mat Work
- **2022.** Taller de accesorios. Aroflexible, foam roller, banda elástica, miniball, pelota suiza.

CONTACTO:

33.10.21.39.32

mujernibana@gmail

nibanastudio@hotmail



INVERSIÓN

\$9,399

HORARIO

Viernes 4:00 a 8:30

Sábado 9:00 a 5:30

Domingo 10:00 a 3:00

PREGUNTA X NUESTROS
DESCUENTOS POR PRONTO PAGO



Ana Cristina Pérez Sánchez

Clabe 072 3200 1245 6669 908

No. Tarjeta 072 3200 1245 6669 908

Banorte



3310900094

3310213932



Nibana Studio

