



CENTRO
ANANDA YOGA

FORMACIÓN EN
CHAKRA YOGA



DURACIÓN

10 meses

De marzo a diciembre de 2023

Federico Lacroze 3230 · Colegiales · CABA · Argentina

Teléfono: 4552-0121 • E-mail: infocentroanandayoga@gmail.com

Web: www.centroanandayoga.com.ar • Fb: [@centroanandayoga](https://www.facebook.com/@centroanandayoga) • Ig: [@centro.ananda.yoga](https://www.instagram.com/@centro.ananda.yoga)

MODALIDAD DE CURSADA MIXTA

Clase Práctica presencial y Clase Teórica online.

Clase Práctica presencial: 1 vez por semana, 1 hora y media.

Viernes de 19 a 20.30 hs.

Clase Teórica online, por Zoom: 1 vez por semana, 1 hora y media.

Martes de 19 a 20.30 hs.

Se puede optar por cursar las clases teóricas en diferido, dejando tus dudas en el Aula Virtual para que sean respondidas en vivo.

FACILITA

Yamila Luna

MATRÍCULA

\$3.000.-

Alumnos egresados del Centro Ananda no abonan matrícula.

ARANCEL MENSUAL

\$15.000.-

Los aranceles pueden sufrir modificaciones a lo largo del año.

INSCRIPCIÓN

Las/os interesadas/os deben solicitar por mail la ficha de inscripción vía mail a la cuenta infocentroanandayoga@gmail.com

Cierre de inscripciones: 21 de febrero 2023

FECHAS DE INICIO PARA EL AÑO 2023

Viernes 3 de marzo (inicio de clases teóricas)

Martes 7 de marzo (inicio de clases prácticas)

REQUISITOS GENERALES

- Estar en buen estado de salud para realizar actividad física.
- Computadora, tablet o celular con acceso a internet para conectarse a las clases por Zoom.

TEMARIO

- Principios del Tantra.
- Las bases de la Espiritualidad.
- Las bases de la Sanación o Curación.
- Los Ocho Pasos de Patanjali.
- Los cuerpos etéricos.
- El sistema de Chakras.
- Detección de canales energéticos y Chakras obstruidos.
- Ejercicios para desarrollar las habilidades y dones de cada chakra.
- Ejercicios de protección.

- **DESARROLLO DE CLASES**

Introducción a los cuerpos etéricos y al sistema de Chakras. Interpretación de los bloqueos energéticos. Causas y tipos de bloqueos.

Trabajos de movimientos: trabajos prácticos.

Respiración y movimiento: fases de la respiración. Exploración de los movimientos corporales espontáneos durante la respiración relajada. Ejercicios de respiración consciente. Conciencia de la respiración durante la permanencia de Asanas y posturas restaurativas. Sincronización, respiración y movimiento. Respiración pránica.

Técnicas de relajación profunda. Despertar del cuerpo. Creación del espacio sagrado. Mentalización. Trabajos de observación de problemas mecánicos, orgánicos, emocionales. Creación de un diario.

Ejercicios de limpieza y protección. Toroide.

- **STHULA SHARIRA: 1^{ER} CUERPO O CUERPO FÍSICO. MULADHARA, 1^{ER} CHAKRA O CHAKRA RAÍZ**

Teoría: tabla de correspondencia. Concepto de manifestación. Desarrollo inicial. Construcción de cimientos de una fuente de energía. Descubrir la verdadera identidad. Lesiones del Chakra raíz, excesos y deficiencias. Efectos de las adicciones. Características conductuales. Regente. Deidad y Shakti del Chakra.

Práctica: posturas de Hatha Yoga integrando respiración y *bandhas*. Ejercicios de desbloqueo de pies. Ejercicios de enraizamiento. Ejercicios de desbloqueo de manos para Mudras. Pranayamas. Afirmaciones. Mantras. Meditaciones del perdón, del amor, de regresión, de visualización, de carga y descarga del Chakra Raíz.

- **BHAVA SHARIRA: 2^{DO} CUERPO O CUERPO ETÉRICO. SVADHISTANA, 2^{DO} CHAKRA O CHAKRA SACRO**

Teoría: tabla de correspondencia. Principio de la dualidad y polaridad. Las emociones. Principio del deseo, placer, necesidad de atención, sexualidad, enamoramiento. Bloqueos: excesos y deficiencias. Características conductuales. *Brahmacharya*, trascendencia. Regente. Deidad y Shakti del Chakra.

Práctica: posturas de Hatha Yoga integrando respiración y *bandhas*. Yoga en pareja. Ejercicios de desbloqueo. Respiraciones calmantes, relajantes, energizantes, respiración en pareja. Meditaciones: del perdón, de amor, de visualización, de fluidez, de regresión, en pareja. Afirmaciones. Mantras. Mudras. Diario.

- **SHUCKMA SHARIRA: 3^{ER} CUERPO O CUERPO ASTRAL. MANIPURA, 3^{ER} CHAKRA O CHAKRA DE FUEGO**

Teoría: tabla de correspondencia. Plexo solar. Fuego, poder, voluntad, pasión, resistencia. Sistemas energéticos. Movilizaciones de energía. Cólera, risas, juegos, ruptura de ataduras. Bloqueos: excesos y deficiencias. Características conductuales. Portador del Bija. Deidad y Shakti del Chakra.

Práctica: posturas de Hatha Yoga: ashtangas del poder. Yoga en parejas. Pranayamas. *Bandhas*. *Mantras*. *Mudras*. Ejercicios de desbloqueo, de energetización, de armonización. Afirmaciones. Meditaciones de regresión y de la luz.

- **MANAS SHARIRA: 4^{TO} CUERPO O CUERPO MENTAL. ANAHATA, 4^{TO} CHAKRA O CHAKRA DEL CORAZÓN**

Teoría: tabla de correspondencia. Aire. Amor, equilibrio, equidad. Conciencia reflexiva. Amor universal. Amor y relación. Amor y sanación. Aceptación, soltar, dejar. Bloqueos: disfunción o excesos. Toque y compasión. Características conductuales. Regente. Deidad y Shakti del Chakra.

Práctica: posturas de Hatha Yoga restaurativo. *Pranayamas*. *Bandhas*. Trabajo en pareja. *Mudras*. Respiraciones equilibrantes. Meditaciones: de amor, de duelo, de curación. Técnicas de curación. Afirmaciones. Mantras. Sanación pránica.

- **ATMA SHARIRA: 5^{TO} CUERPO O CUERPO ESPIRITUAL. VISHUDDA, 5^{TO} CHAKRA O CHAKRA LARÍNGEO**

Teoría: tabla de correspondencia. Sonido. Purificación, integridad, vibración, resonancia, creatividad, vocación, comunicación. Cánticos. Clarividencia, telepatía. Canalización (*channelling*). Bloqueos: excesos y deficiencias. Características conductuales. Regente. Deidad y Shakti del Chakra.

Práctica: posturas de Hatha Yoga de 6^{to} Chakra. Ejercicios de desbloqueo de hombros, cuello, mandíbulas, orejas. Vocalización. Posturas con mantras. Cantos de mantras. Letanías. Mudras. Pranayamas. Narrativa. Afirmaciones.

- *BRAHMA SHARIRA*: 6^{TO} CUERPO O CUERPO CÓSMICO. *AJNA*, 6^{TO} CHAKRA O CHAKRA DEL ENTRECEJO

Teoría: tabla de correspondencia. Comprensión de la simbología. Facultades extrasensoriales. Distintos tipos de memoria. Visión interior. Trascendencia. Sueños. Luz y color. Clarividencia y visión. El “continuum” temporal. El empleo de la intuición. Sanación. Enviar mensajes mentales. Inspiración. Bloqueos: excesos y deficiencias. Características conductuales. Regente. Deidad y Shakti del Chakra.

Práctica: posturas invertidas o adaptaciones. Ejercicios de visualización de colores, de guía espiritual, de sanación por colores. Sonido de Om. Mudras. Meditación.

- *NIRVANA SHARIRA*: 7^{MO} CUERPO O CUERPO INCORPÓREO. *SAHASRARA*, 7^{MO} CHAKRA O CHAKRA CORONA

Teoría: tabla de correspondencia. Conocimiento y verdad. Alcanzar el alineamiento. Orden pensamiento, conciencia. Exceso y defecto. Características conductuales. Deidad y Shakti del Chakra.

Práctica: posturas de Hatha Yoga. Meditación en movimiento. Movimiento auténtico. Movimiento continuo. Tratakam. Meditación mántrica. Silencio. No hacer nada. Mudra.
