



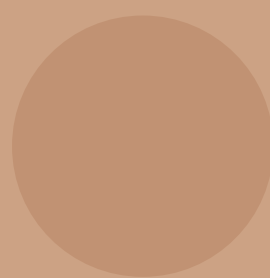
PROFESORADO DE

YOGATERAPIA Y BIOMECÁNICA

*10 meses
5 módulos*

*teoría
y práctica*

*CERTIFICACIÓN
INTERNACIONAL*





01

ESTRUCTURA DE LA FORMACIÓN

DURACIÓN /

- 5 módulos - 10 meses
de marzo a diciembre de **2026**

REQUISITOS /

- Ser egresado del Profesorado Hatha Yoga de Ananda.
- Se puede cursar en simultáneo junto con el **2do año**.

REQUISITOS EGRESADOS DE OTRAS ESCUELAS /

- Ser instructor/a de yoga.
- Realizar el curso "Anatomía Funcional y Biomecánica del Yoga" (teórico) y el curso "Biomecánica de las Asanas" (práctico).





02

MODALIDAD DE CURSADA

Se cursa 1 vez a la semana la práctica (presencial u online), y 1 vez a la semana la teoría (online o en diferido).



PRÁCTICA PRESENCIAL

Elegís un horario:

- *Martes de 19 a 20,30 hs*
- *Jueves de 9 a 10,30 hs*
- *Sábados de 11 a 12.30 hs*



PRÁCTICA ONLINE

- *Martes de 9 a 10.30 hs*

No se puede cursar la práctica en diferido



TEORÍA ONLINE

- *Miércoles de 19 a 20,30 hs*



centro.ananda.yoga



03

INSCRIPCIÓN

*Pedinos la ficha de inscripción y los datos bancarios a:
infocentroanandayoga@gmail.com*

COSTOS

Matrícula + 10 cuotas (de marzo a diciembre)

Matrícula 2026: \$78.000

El dinero de la matrícula no es reembolsable ni intercambiable por otros cursos o talleres, sin excepción.

**Egresados 2025 de Ananda no abonan matrícula.*

Arancel estimado marzo 2026:

· En efectivo: \$151.000

· Por transferencia: \$182.000

La cuota sufrirá incrementos según el IPC del Indec los cuales serán informados oportunamente.

Otra modalidad de pago:

· 1 pago anual de U\$S 1.500 ()*

Comunicarse por Whatsapp para arreglar:

 **+54 9 11 3423-3712**

() Aparte debe abonarse la matrícula en pesos argentinos para asegurar la vacante.*



[centro.ananda.yoga](https://www.instagram.com/centro.ananda.yoga)



04

QUÉ INCLUYE ESTA FORMACIÓN

40

*clases prácticas de
Yogaterapia con
elementos por año.*

40

*clases teóricas
por año.*

campus virtual

*con la grabación de las clases
teóricas y prácticas y foro de
consultas.*

material pdf

descargable: *guía de asanas
paso a paso y cuadernillo de
cada módulo.*



centro.ananda.yoga



05

BENEFICIOS PARA ALUMNOS:

DESCUENTO DEL 50%

En todas las especializaciones y/o cursos cortos. (No aplica a talleres u otros profesorados)

DESCUENTO DEL 20%

En el Instructorado de Meditación y en el Instructorado de Vinyasa Flow

ARANCEL COMO JUBILADO

En las clases regulares de Hatha Yoga.

BONIFICACIÓN

*De la **matrícula** para el siguiente año, en cualquier curso anual que te desees inscribir a futuro.*





06

CERTIFICACIÓN

PARA OBTENER EL DIPLOMA ES NECESARIO:

LIBRE DEUDA

(tener las cuotas al día)

*Exámenes y trabajos prácticos **aprobados.***

Asistencia del 90%

*de las clases prácticas.
(4 faltas por año)*

Asistencia del 90%

*de las clases teóricas.
(4 faltas por año)*

*La certificación Internacional es **optativa** y tiene un costo de **150 USD***

- World Yoga Federation
- Yoga Alliance International
- AIPYA
- Centro Ananda Yoga





MÓDULO

Abdominales y respiración.

- *Anatomía y fisiología de los músculos abdominales: su influencia en la respiración y en la biomecánica de los miembros inferiores y superiores.*
- *Anatomía y fisiología del aparato respiratorio.*
- *Práctica: pre-asanas para abdominales y apertura de la caja torácica.*



Duración: Marzo y abril



MÓDULO

Miembros inferiores y superiores



- *Anatomía funcional y biomecánica de los **MMII**: coxofemoral, rodilla, tobillo y pie.*
- *Prevención y cuidados de lesiones más frecuentes de cadera, rodilla, tobillo y pie: esguinces, distensiones y desgarros musculares, arcos plantares vencidos, lesiones meniscales y ligamentarias entre otras.*
- *Anatomía funcional y biomecánica de los **MMSS**: hombro, codo, muñeca.*
- ***Prevención y cuidados** de lesiones más frecuentes de hombro, codo y muñeca: tendinitis del manguito rotador, tendinitis del codo, de la muñeca. Síndrome del túnel carpiano entre otras.*
- ***Práctica:** pre-asanas adaptadas a cada cuerpo o lesión.*

Duración: Mayo, junio y julio



MÓDULO

Columna Vertebral



Anatomía funcional y biomecánica de la columna vertebral.

Prevención y cuidados de lesiones más frecuentes: hiperlordosis, hipercifosis, rectificación, escoliosis, protrusiones, hernia de disco. Lumbago, lumbociatalgia. Espondilolisis, espondilolistesis, entre otras.

Práctica: pre-asanas adaptadas a cada tipo de patología de columna.

Duración: Agosto- Septiembre



MÓDULO

Relajación y meditación



- *Fisiología del Estrés.*
- *Fisiología de la Relajación.*
- ***Técnicas de relajación, diferentes métodos:***
método Jacobson, diálogo de la Gestalt, autoconciencia por el movimiento (Feldenkrais). Métodos físicos de relajación.
- *Técnicas de meditación. Beneficios de la meditación.*
- *Uso de elementos para facilitar la práctica.*

Duración: Octubre



MÓDULO

Tercera edad

- *Artrosis: de cadera, rodilla y columna vertebral.*
- *Afecciones circulatorias: várices, hipertensión arterial, hipercolesterolemia. Osteoporosis. Parkinson.*
- *Practica: pre-asanas adaptadas a cada tipo de patología.*



Duración: Noviembre y Diciembre