



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).



centro.ananda.yoga



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

Pedimos 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](https://www.instagram.com/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 deseas inscribir a futuro.*



centro.ananda.yoga

06

CERTIFICACIÓN

PARA OBTENER EL DIPLOMA ES NECESARIO:

LIBRE DEUDA

(tener las cuotas al día)

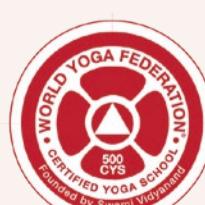
Exámenes y trabajos prácticos **aprobados**.

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.*

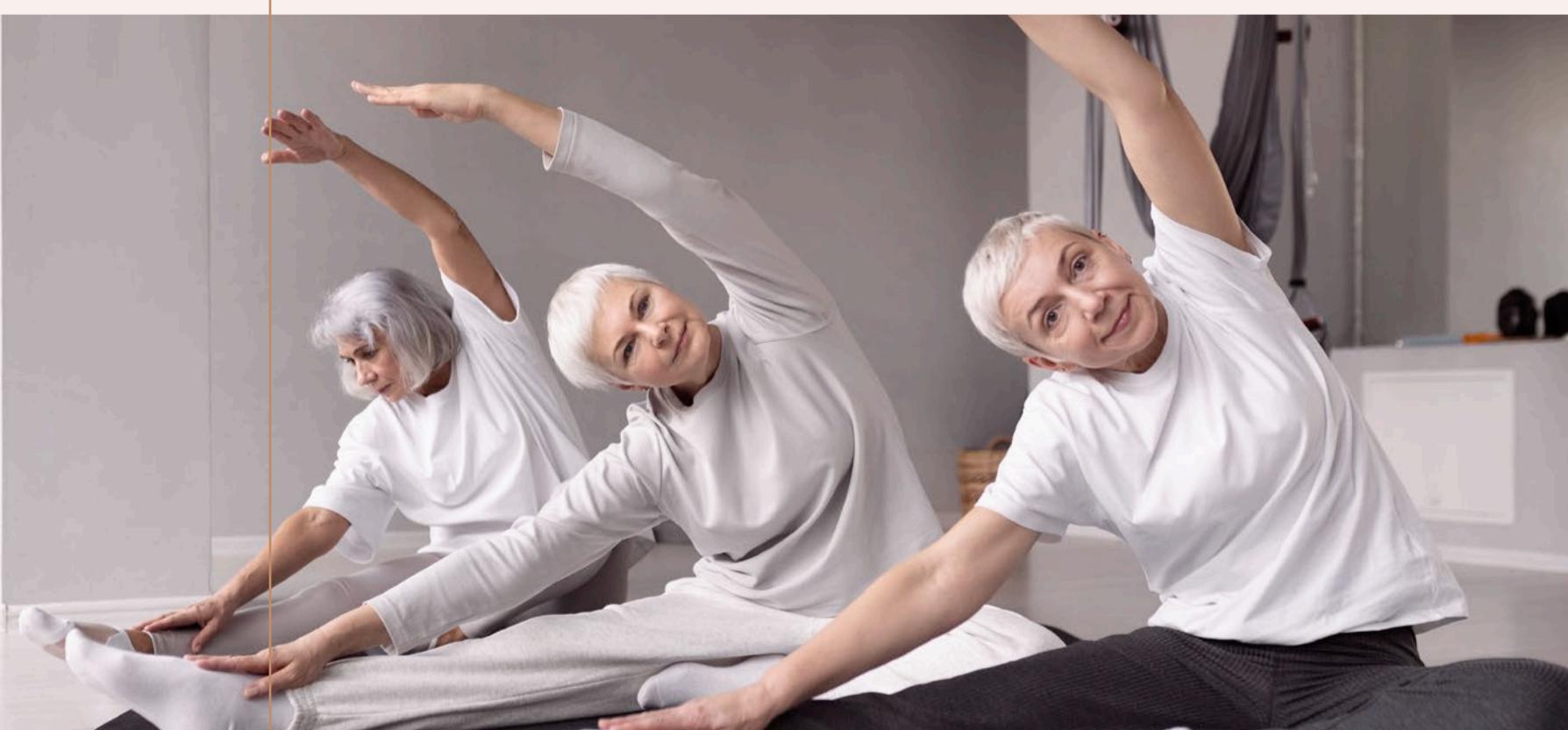
Duración: Octubre



MÓDULO

Tercera edad

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



Duración: Noviembre y Diciembre