



MAESTRÍA EN YOGA

Nuestra escuela está avalada internacionalmente por Yoga Alliance Internacional (YAI) y World Yoga Federation (WYF). Al finalizar la formación, existe la posibilidad de certificar internacionalmente el diploma, a través de estas entidades, por un costo extra en dólares. Esta certificación es optativa. Asimismo, es posible solicitar el registro en la Asociación Internacional de Profesionales de Yoga y Ayurveda (AIPYA). Este registro se paga una única vez, en pesos.



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)

REQUISITOS PARA EGRESADOS DE OTRAS ESCUELAS

- Tener un Profesorado de Yoga de al menos 2 años de duración (+300 hs). O tener un Profesorado de Yoga de un año y un Profesorado de Yogaterapia de un año.

En caso de tener únicamente un Profesorado de un año, se debe cursar primero Yogaterapia para nivelar.

- Realizar el curso “Anatomía Funcional y Biomecánica del Yoga” (teórico) y el curso “Biomecánica de las Asanas” (práctico), dictados en el Centro Ananda.

MODALIDAD DE CURSADA MIXTA

Clase Práctica presencial y Clase Teórica online.

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

Horario FIJO, a elección. Se tomará asistencia. En caso de no poder acudir a la clase, se puede recuperar en otro día y horario, sujeto a disponibilidad.

DÍAS Y HORARIOS DE PRÁCTICAS PRESENCIALES:

Martes de 11 a 12.30 hs.

Miércoles de 19 a 20.30 hs.

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

Horario FIJO, a elección. Se tomará asistencia. En caso de no poder conectarse, se puede recuperar en otro día y horario o viendo la clase grabada. A quienes opten por ver la grabación, se les solicitará que respondan un breve cuestionario semanal, para constatar el presente.

También se puede optar por cursar la teoría totalmente en diferido. En esta modalidad se responden cuestionarios semanales.

DÍAS Y HORARIOS DE TEÓRICAS ONLINE:

Jueves de 11 a 12.30 hs.

Jueves de 19 a 20.30 hs.

MATRÍCULA

\$3.000.-

El dinero de la matrícula no es reembolsable ni intercambiable por otros cursos o talleres, sin excepción. Alumnos egresados del Centro Ananda no abonan matrícula.

CUOTA MENSUAL

\$15.000.-

Se pagan 10 cuotas de marzo a diciembre. Los meses de enero y febrero no se paga.

La cuota se abona del 1 al 10 de cada mes. Pasada esa fecha, la misma tendrá un recargo del 10%.

Los aranceles pueden sufrir modificaciones a lo largo del año.

INSCRIPCIÓN

La inscripción se realiza vía mail a la cuenta anandamaestria@hotmail.com

Cierre de inscripciones: 21 de febrero 2023

Se completa una ficha de inscripción y se efectúa el pago de la matrícula por transferencia o depósito bancario. Quienes estén interesadas/os deben solicitar por mail la ficha de inscripción y los datos para la transferencia bancaria.

BENEFICIOS PARA ALUMNOS DE LA MAESTRÍA

- Descuento del 50% en todos los cursos de posgrado, talleres, especializaciones, cursos cortos dictados en el Centro Ananda (no incluye otros profesorado o clases de Hatha Yoga comunes).
- Bonificación de la matrícula para el siguiente año en cualquier curso anual dictado en el Centro Ananda.

FECHAS DE INICIO PARA EL AÑO 2023

Miércoles 1 de marzo (inicio de clases prácticas)

Jueves 2 de marzo (inicio de clases teóricas)

Martes 7 de marzo (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.

CERTIFICACIÓN

Para obtener el diploma es necesario tener

- Libre deuda (pago de las cuotas al día).
- Exámenes y Trabajos prácticos aprobados.
- Asistencia del 90% de las clases prácticas.
- Asistencia del 90% de las clases teóricas.

AULA VIRTUAL

Cada alumno tendrá acceso a un Aula Virtual, adonde se encuentran

- las grabaciones de las clases por Zoom
- todo el material digital, en formato pdf
- un Foro de consultas y dudas.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Hatha Yoga. Biomecánica de las Asanas, de Yamila Bellsolá. Editorial Dunken.

PROGRAMA TEÓRICO DE LA MAESTRÍA EN YOGA

• TEORÍA DE LAS TÉCNICAS DEL YOGA

Duración: anual

- Yoga y reintegración personal. Enfoque. La mente como fuente de percepción incorrecta. Asana: función del cuerpo en la reintegración personal. Vinyasa Krama, secuenciación y adaptación. Pranayama. La función de la respiración en la reintegración personal. Meditación.
- Principios del Tantra Yoga. Los 5 estados mentales. La Kundalini y el Yoga. Las 5 envolturas (koshas). Los Nadis. Los Bhandas. Los nudos. Introducción a los chakras. Elementos Esenciales. Características conductuales de cada uno de los siete principales.
- Profundización en el estudio y la aplicación práctica del Bhagavad Gita, los Yogasutras de Patanjali y la filosofía Samkhya.
- Las cuatro castas. Los cuatro Ashrams.
- La clave para la buena salud. El arte de pensar. El arte de hablar. El arte de la acción.

PROGRAMA PRÁCTICO DE LA MAESTRÍA EN YOGA

- ASTHANGA VINYASANA KRAMA, enganche de posturas de Yoga.
 - YOGA KUNDALINI
 - YOGA RESTAURATIVO
 - YOGA CON ELEMENTOS
 - PRANAYAMAS-MEDITACIÓN
-