



CENTRO
ANANDA YOGA

PROFESORADO EN YOGATERAPIA

Al finalizar la formación, existe la posibilidad de certificar el diploma a nivel internacional por la Yoga Alliance Internacional (YAI) y la World Yoga Federation (WYF), por un costo extra en dólares. Asimismo, es posible solicitar el registro en la Asociación Internacional de Profesionales de Yoga y Ayurveda (AIPYA).



DURACIÓN

10 meses (5 módulos)

De agosto a diciembre de 2023 y de marzo a julio de 2024

FECHAS DE INICIO 2023

Martes 1 de agosto (práctica)

Miércoles 2 de agosto (teoría)

Jueves 3 de agosto (teoría y práctica)

Sábado 5 de agosto (práctica)

Lunes 7 de agosto (práctica online)

Federico Lacroze 3230 • Colegiales • CABA • Argentina

WhatsApp: 11 3423 3712 • E-mail: infocentroanandayoga@gmail.com

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

REQUISITOS

- Haber cursado un profesorado de Yoga previo.
- 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.

DÍAS Y HORARIOS DE PRÁCTICAS PRESENCIALES:

Martes de 9 a 10.30 hs.

Jueves de 19 a 20.30 hs.

Sábados de 11 a 12.30 hs.

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

Horario FIJO, a elección. Puede ser en vivo o en diferido.

DÍAS Y HORARIOS DE TEÓRICAS ONLINE:

Jueves de 9 a 10.30 hs.

Miércoles de 19 a 20.30 hs.

• MODALIDAD DE CURSADA 100% ONLINE

Clase Práctica y Clase Teórica online.

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

No se puede cursar la práctica en diferido.

DÍA Y HORARIO DE PRÁCTICA ONLINE:

Sábados de 9 a 10.30 hs.

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

Horario FIJO, a elección. Puede ser en vivo o en diferido.

DÍAS Y HORARIOS DE TEÓRICAS ONLINE:

Jueves de 9 a 10.30 hs.

Miércoles de 19 a 20.30 hs.

ARANCELES 2023

MATRÍCULA

\$10.000.-

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.

ARANCEL MENSUAL MODALIDAD MIXTA

De agosto a octubre

- » Transferencia: \$ 26.500.-
- » Efectivo: \$ 22.000.-

De noviembre a diciembre

- » Transferencia: \$ 31.800.-
- » Efectivo: \$ 26.500.-

ARANCEL MENSUAL MODALIDAD 100% ONLINE

De agosto a octubre

- » Transferencia: \$ 24.000.-
- » Efectivo: \$ 20.000.-

De noviembre a diciembre

- » Transferencia: \$ 28.800.-
- » Efectivo: \$ 24.000.-

ARANCELES 2024

A confirmar.

INSCRIPCIÓN

La inscripción se realiza vía mail a la cuenta anandayogaterapia@gmail.com

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 DEL PROFESORADO EN YOGATERAPIA

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

PROGRAMA DEL PROFESORADO EN YOGATERAPIA

• MÓDULO COLUMNA VERTEBRAL

Duración: agosto y septiembre

- 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.

• MÓDULO RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN

Duración: octubre

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

• MÓDULO TERCERA EDAD

Duración: noviembre y diciembre

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

• MÓDULO ABDOMINALES Y RESPIRACIÓN

Duración: marzo y abril

- 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.

• MÓDULO MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES

Duración: mayo, junio y julio

- 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.
-