



CENTRO

ANANDA YOGA

PROFESORADO EN YOGATERAPIA

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 (5 módulos)

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 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. 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 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. 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 9 a 10.30 hs.

Miércoles de 19 a 20.30 hs.

CUOTA MENSUAL MODALIDAD MIXTA

\$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.

- MODALIDAD DE CURSADA ONLINE

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

Horario FIJO. Se tomará asistencia. Es mandatorio conectarse en vivo, **no se puede cursar la práctica en diferido.**

DÍA Y HORARIO DE PRÁCTICA ONLINE:

Lunes de 19 a 20.30 hs.

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

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 9 a 10.30 hs.

Miércoles de 19 a 20.30 hs.

CUOTA MENSUAL MODALIDAD ONLINE

\$11.000.-

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 anandayogaterapia@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.

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.

BENEFICIOS PARA ALUMNOS DEL PROFESORADO DE 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.

FECHAS DE INICIO PARA EL AÑO 2023

Miércoles 1 de marzo (inicio de clases teóricas)

Jueves 2 de marzo (inicio de clases teóricas y prácticas)

Sábado 4 de marzo (prácticas)

Lunes 6 de marzo (prácticas online)

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.
- Para quienes cursen la Modalidad Online deben contar con:
 - Espacio físico para colocar un mat de yoga y poder realizar la práctica.
 - Elementos: mat de yoga, 2 tacos de madera o gomaespuma, almohadón tipo *bolster*, cinto de 4 mts.

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 (presenciales u online).
- 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 DEL PROFESORADO EN YOGATERAPIA

• MÓDULO 1. 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 2. 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.

• MÓDULO 3. 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 4. 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 5. 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.
-