



## 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 2022

Para quienes hayan finalizado el Profesorado de Yoga en el **Centro Ananda**, o egresados de la **Fundación Vida Natural y Escuela Espacio Om**.

### 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

- MODALIDAD MIXTA

Clase Práctica presencial y Clase Teórica a distancia, por Zoom.

**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. De no haber lugar, es posible presenciar y observar la clase. También se puede participar a distancia, vía Zoom.

DÍAS Y HORARIOS DE PRÁCTICAS PRESENCIALES:

Miércoles de 20 a 21.30hs

Jueves de 9 a 10.30hs

**Clase Teórica a distancia, por Zoom:** 1 vez por semana, 1 hora y media.

Horario FIJO, a elección. Se tomará asistencia. Lo ideal es participar de la clase en vivo. En caso de no poder conectarse, las clases quedan grabadas para ser accedidas después. A quienes opten por ver la clase grabada, se les solicitará que respondan un breve cuestionario semanal, para verificar que están al día con los contenidos.

DÍAS Y HORARIOS DE TEÓRICAS A DISTANCIA:

Martes de 9 a 10.30hs

Martes de 19 a 20.30hs

- MODALIDAD ONLINE

Sólo para residentes en el Interior del país y para extranjeros.

Se elige un día y horario FIJO para conectarse en vivo. Se tomará asistencia en clase. En caso de no poder conectarse, las clases quedan grabadas para ser accedidas después. También es posible conectarse en vivo en cualquiera de los otros horarios.

Los días y horarios de clase son los mismos de la Modalidad Mixta (*ver más arriba*).

## INSCRIPCIÓN

La inscripción se realiza vía mail a la cuenta [anandayogaterapia@hotmail.com](mailto:anandayogaterapia@hotmail.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. Responder, adjuntando la ficha personal completa, el comprobante de pago y una foto del DNI (frente y dorso).

## MATRÍCULA

\$1500.-

Los egresados del Profesorado de Hatha Yoga del Centro Ananda no abonan matrícula.

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

## CUOTA MENSUAL

\$7000.-

Se pagan 10 cuotas, de marzo a diciembre.

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 (con previo aviso).

## FECHAS DE INICIO PARA EL AÑO 2022

Miércoles 2 de marzo

Jueves 3 de marzo

Martes 8 de marzo (inicio de clases teóricas)

## 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 los encuentros presenciales (con posibilidad de recuperar en otros días y horarios, o por Zoom).
- Asistencia del 90% de los encuentros virtuales. En caso de no asistir en el horario asignado, el alumno debe conectarse en otro horario para recuperar, o se deberá ver la clase grabada y completar el cuestionario correspondiente.

## 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 OBLIGATORIA

*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 y junio

- 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: julio, agosto, 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.
-