



MAESTRÍA DE YOGA

Nuestra escuela está avalada internacionalmente por Yoga Alliance International (YAI) y World Yoga Federation (WYF). Al finalizar la formación, tiene la posibilidad de certificar su diploma de manera internacional por estas entidades, por un costo extra. Esta certificación es optativa.



PARA AQUELLOS QUE COMPLETARON EL PROFESORADO DE DOS AÑOS.

PUEDE CURSARSE EN SIMULTÁNEO CON YOGATERAPIA O ANTES O DESPUÉS DE CURSAR YOGATERAPIA.

REQUISITOS PARA EGRESADOS DE OTRAS ESCUELAS:

- Tener un profesorado de yoga previo, de mínimo una duración de 2 años.
- Realizar el curso "Anatomía Funcional y Biomecánica del Yoga" (teórico) y el curso "Biomecánica de las Asanas" (práctico).

DURACIÓN: 10 meses

- De marzo a diciembre 2021

Horarios regulares:

- Se cursa 1 vez por semana, 3 horas online por zoom (teoría y práctica) + 1 encuentro mensual en grupos reducidos
- Los encuentros presenciales son de un máximo de 10 personas, en días





permitan, para practicar y repasar las Asanas vistas en el mes durante el zoom.

Se elige un día fijo para conectarse en vivo (todas las clases quedan grabadas, si faltas, puedes ver luego la grabación, o conectarte en vivo en alguno de los otros horarios)

- Miércoles de 13 a 16 hs.
- Jueves de 9.30 a 12.30 hs.
- Jueves de 19 a 22 hs.

Podes optar por una modalidad completamente online (solo para el interior del país, extranjeros)

INSCRIPCIÓN:

La inscripción se realiza por mail a anandamaestria@hotmail.com

CUOTA MENSUAL: \$5000.- (se pagan 10 cuotas de marzo a diciembre). Las mismas se abonan 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 2021

- Miércoles 03 de Marzo
- Jueves 04 de Marzo

REQUISITOS GENERALES

- **Estar en buen estado de salud para realizar actividad física.**
- Computadora, tablet o celular con acceso a internet para poder conectarse a las clases por zoom.
- Contar en sus casas espacio físico para colocar un mat y poder realizar la práctica.
- Materiales necesarios: mat, taco de madera o gomaespuma, almohadón tipo bolster, cinturón de 4 mts. (ofrecemos proveedores de los mismos, pero no los comercializamos).



Con tu inscripción obtenés un 15% de descuento en la compra de un mat Sukha, con un código especial creado especialmente para los alumnos de Ananda Yoga.





Para obtener el diploma es necesario que los trabajos prácticos estén aprobados, asistencia del 100% a los encuentros presenciales, conectarse a las clases en vivo en un 80% (las clases quedan grabadas para recuperar las faltas o conectarte en otro horario para recuperar) y tener las cuotas al día (libre deuda).

- *Del aula virtual:*

Habrà un aula virtual donde subiremos las grabaciones de los videos de zoom, todo el material digital en formato pdf y un foro de consultas y dudas. Es optativa la compra de los libros que se proponen durante la cursada.

PROGRAMA TEÓRICO DE LA MAESTRÍA EN YOGA

TEORÍA DE LAS TÉCNICAS DE YOGA (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 Ashramas.

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

