



PROFESORADO DE YOGATERAPIA

Nuestra escuela está avalada internacionalmente por Yoga Alliance Internacional (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.



DURACIÓN: 10 meses (8 módulos)

- 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 y horarios a convenir con los alumnos, mientras las medidas sanitarias lo 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)

- Sábados de 9.30 a 12.30 hs.
- Martes de 9.30 a 12.30 hs.
- Martes 19 a 22 hs.
- Miércoles de 9.30 a 12.30 hs.
- Miércoles de 19 a 22 hs.

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

Las clases quedan grabadas, si faltas, puedes ver luego la grabación, o conectarte en el vivo de alguno de los otros horarios semipresenciales.





También pueden conectarse en vivo al encuentro presencial de los otros alumnos (queda grabado también).

INSCRIPCIÓN:

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

Se completa una ficha de inscripción y se efectúa el pago de la matrícula por transferencia o depósito bancario. Si estás interesada/o en anotarte, solicitanos la ficha de inscripción y los datos para la transferencia bancaria. Luego debes adjuntar por mail la ficha personal completa, el comprobante de pago y una foto de tu DNI (frente y dorso).

MATRÍCULA: \$1000.-

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

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

- Martes 02 de Marzo
- Miércoles 03 de Marzo
- Sábado 06 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 obtendrás 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:*

Habrará 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 DE YOGATERAPIA 2021

MÓDULO abdominales y respiración. (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 (Mayo y junio)

- Biomecánica de la coxofemoral, rodilla, pie, hombro, codo, muñeca.
- Prevención y cuidados de lesiones más frecuentes: esguinces, distensiones y desgarros musculares, arcos plantares vencidos, tendinitis del manguito rotador.
- Práctica: pre-asanas adaptadas a cada cuerpo o lesión.



MÓDULO columna vertebral (Julio, agosto, septiembre)

- Biomecánica de la columna vertebral.
- Prevención y cuidados de lesiones más frecuentes: hiperlordosis, cifosis, rectificación, escoliosis, protrusiones, hernia de disco.
- Práctica: pre-asanas adaptadas a cada tipo de columnas.

MÓDULO relajación y meditación (Octubre)

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

MÓDULO 3º edad (Noviembre y diciembre)

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

