



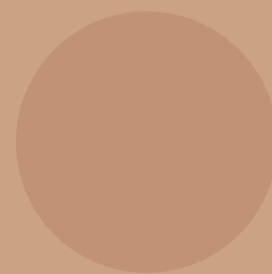
PROFESORADO DE

YOGATERAPIA Y BIOMECÁNICA

*10 meses
5 módulos*

*teoría
y práctica*

**CERTIFICACIÓN
INTERNACIONAL**





01

ESTRUCTURA DE LA FORMACIÓN

DURACIÓN /

- *10 meses
(de marzo a diciembre **2024**)*

REQUISITOS /

- *Ser egresado del Profesorado Hatha Yoga de Ananda.*
- *Se puede cursar en simultáneo junto con el **2do año**.*

REQUISITOS EGRESADOS DE OTRAS ESCUELAS /

- *Ser instructor/a de yoga.*
- *Realizar el curso "Anatomía Funcional y Biomecánica del Yoga" (teórico) y el curso "Biomecánica de las Asanas" (práctico).*



02

MODALIDAD DE CURSADA

Teoría

- *Online o en diferido.*
- **1 vez** por semana, una hora y media

Práctica

- *Presencial u online (no se puede cursar en diferido)*
- **1 vez** por semana, una hora y media





03



PRÁCTICA PRESENCIAL *

- *Martes de 9 a 10,30 hs*
- *Jueves de 19 a 20,30 hs*
- *Sábados de 11 a 12,30 hs*

(*) un día fijo a elección



TEORÍA ONLINE *

- *Miércoles de 19 a 20,30 hs*
- *Jueves de 9 a 10,30 hs*

(*) un día fijo a elección o en diferido



PRÁCTICA ONLINE

- *Martes de 19 a 20,30 hs*
- *Miércoles de 9 a 10.30 hs*





04

INSCRIPCIÓN

yogaterapia.ananda@gmail.com

COSTOS

Matrícula*

- \$35.000 (transferencia)
- \$25.000 (efectivo)

EGRESADOS DEL PROFESORADO DE YOGA DE ANANDA DEL AÑO ANTERIOR NO ABONAN MATRÍCULA

10 cuotas (de marzo a diciembre)

- Por transferencia: \$82.500
- En efectivo: \$66.000

La cuota sufrirá incrementos según el IPC del Indec los cuales serán informados por WPP/mail



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



05

QUÉ INCLUYE
ESTA FORMACIÓN

40

*clases prácticas de
Yogaterapia con
elementos por año.*

40

*clases teóricas
por año.*

campus virtual

*con la grabación de las clases
teóricas y prácticas y foro de
consultas.*

material pdf

descargable: *guía de asanas
paso a paso y cuadernillo de
cada módulo.*



centro.ananda.yoga



06

BENEFICIOS PARA ALUMNOS:



DESCUENTO DEL 50%

*En todos los cursos de **posgrado, especializaciones, cursos cortos.***

(No aplica a otros profesorados, talleres o clases regulares de Hatha Yoga)

BONIFICACIÓN

*De la **matrícula** para el siguiente año, en cualquier curso anual que te desees inscribir a futuro.*





07

CERTIFICACIÓN

PARA OBTENER EL DIPLOMA ES NECESARIO:

LIBRE DEUDA

(tener las cuotas al día)

Exámenes y trabajos prácticos **aprobados.**

Asistencia del 90%

de las clases prácticas.
(4 faltas por año)

Asistencia del 90%

de las clases teóricas.
(4 faltas por año)

La certificación Internacional es **optativa** y tiene un costo de **150 USD**

- World Yoga Federation
- Yoga Alliance International
- AIPYA
- Centro Ananda Yoga





MÓDULO 1

Abdominales y respiración.

- *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.*



Duración: Marzo y abril



MÓDULO 2

Miembros inferiores y superiores



- *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.*

Duración: Mayo, junio y julio



MÓDULO 3

Columna Vertebral



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.

Duración: Agosto- Septiembre



MÓDULO 4

Relajación y meditación



- *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.*

Duración: Octubre

MÓDULO 5



Tercera edad

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



Duración: Noviembre y Diciembre