



CENTRO

ANANDA YOGA

ANATOMÍA FUNCIONAL Y BIOMECÁNICA APLICADA AL YOGA

A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO

- Practicantes, estudiantes de Yoga.
- Instructores / Profesores / Maestros de Yoga.

Este curso es requisito para quienes deseen cursar la Formación en Yogaterapia o la Maestría en Yoga y **no sean** egresados del Centro Ananda.

FECHAS

3, 10, 17 y 24 de septiembre de 2024.

MODALIDAD ONLINE

DÍAS Y HORARIOS

Martes de 13 a 15 hs.

FACILITA

Licenciado en Kinesiología y Fisiatría Sebastián D'Onofrio.

Profesor de Yoga, yogaterapeuta, formador de instructores de Yoga.

Federico Lacroze 3230 • Colegiales • CABA • Argentina

WhatsApp: 11 3423 3712 • E-mail: infocentroanandayoga@gmail.com

Web: www.centroanandayoga.com.ar • Fb: [@centroanandayogaa](https://www.facebook.com/centroanandayogaa) • Ig: [@centro.ananda.yoga](https://www.instagram.com/centro.ananda.yoga)

ARANCEL

A confirmar.

INSCRIPCIÓN

Por mail a infocentroanandayoga@gmail.com

Para reservar la vacante, realizar un depósito o transferencia bancaria a la cuenta:

Banco Santander Río

Cuenta Corriente en Pesos 035-377258/0

Número de CBU: 0720035988000037725804

Alias: SEBASDONO83

Titular de la cuenta: D'Onofrio Sebastián

CUIT: 00030494557

IMPORTANTE: una vez efectuada la transferencia, enviar el comprobante de la misma al correo: infocentroanandayoga@gmail.com especificando nombre y apellido, curso o formación a la que se inscribe, mail, teléfono de contacto y DNI del titular de la cuenta desde la que se hizo la transferencia.

TEMARIO

- Generalidades. La Pelvis.

Generalidades de Anatomía Funcional. Posición Anatómica. Planos de movimiento humano. Movimientos del cuerpo humano. Tipos de contracción muscular. Músculos agonistas/antagonistas. La pelvis. Huesos, articulaciones, movimientos.

Asanas aplicadas para integrar la teoría.

- Miembros Inferiores

La cadera, la rodilla, el tobillo/pie. Músculos, articulaciones, movimientos, leyes de la biomecánica. Grados fisiológicos de movilidad articular.

Asanas aplicadas para integrar la teoría.

- Miembros Superiores

El hombro, el brazo, el codo, el antebrazo, la muñeca. Músculos, articulaciones, movimientos, leyes de la biomecánica. Grados fisiológicos de movilidad articular.

Asanas aplicadas para integrar la teoría.

- Columna Vertebral

Columna vertebral y Abdominales. Columna cervical, dorsal y lumbar. Músculos, articulaciones, movimientos. Grados fisiológicos de movilidad articular.

Asanas aplicadas para integrar la teoría.
