



CENTRO
ANANDA YOGA

FORMACIÓN EN YOGA KUNDALINI

*Este no es un curso donde se enseña la tradición del Yogui Bhajan,
sino otras tradiciones hindúes de Yoga Kundalini.*

A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO

- Instructores / Profesores / Maestros de Yoga.

DURACIÓN

4 clases, mayo de 2023.

MODALIDAD ONLINE

DÍAS Y HORARIOS

Sábados 6, 13, 20 y 27 de mayo, de 17 a 19 hs.

FACILITA

Camila Paz.

Maestra de Yoga, yogaterapeuta, formadora 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

1 pago de \$18.000.

Incluye material pdf descargable y el acceso a la grabación de las clases (las mismas no son descargables).

Descuento del 50% para alumnos cursando en el 2023 el Profesorado, Yogaterapia y/o Maestría en el Centro Ananda.

CERTIFICACIÓN

- Se otorgará certificado a quienes se conecten a la clase online en vivo.
- Quienes cursen en diferido, no recibirán certificación.

INSCRIPCIÓN

Por mail a infocentroanandayoga@gmail.com

Se realiza un depósito o transferencia bancaria de la totalidad del curso para reservar la vacante.

Banco Santander

Cuenta Corriente en Pesos 035-005147/3

Número de CBU: 0720035920000000514736

Alias: MADERA.FAJA.PARANA

DNI de la cuenta: Bellsola Yamila Patricia

DNI: 30594763

CUIT: 27305947631

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

- 1º encuentro (sábado 6 / 5)
 - Introducción a Yoga Kundalini.
 - Yoga Sadhana: los seis obstáculos .
 - 1^{er} chakra, Muladhara chakra: Ejercicios de descarga.
 - 2^{do} chakra, Svadhisthana chakra: Ejercicios de desbloqueo.
 - 2º encuentro (sábado 13 / 5)
 - 1^{er} chakra, Muladhara chakra: Meditaciones dinámicas.
 - 2^{do} chakra, Svadhisthana chakra: Ejercicios de desbloqueo.
 - 3^{er} chakra, Manipura chakra: Ejercicios de descarga utilizando la combinación de dos o más asanas.
 - 3º encuentro (sábado 20 / 5)
 - 3^{er} chakra, Manipura chakra: Ejercicios de descarga incorporando Asanas más Pranayamas (Bhastrika, soplo Ha!, respiración Ujjayi, etc.), relajación final.
 - 4^{to} chakra, Anahata chakra: Desbloqueo del plexo solar, meditaciones dinámicas.
 - 5^{to} chakra, Vishudda chakra: Mantras.
 - 4º encuentro (sábado 27 / 5)
 - Revisión de ejercicios de desbloqueo y descarga.
 - Unión del 1^{er} al 7^{mo} chakra.
 - Armonización de chakras.
 - Meditación final.
-