



CENTRO  
**ANANDA YOGA**

## YOGATERAPIA RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN

---

*Esta Formación forma parte del Profesorado de Yogaterapia.*

### CURSO TEÓRICO-PRÁCTICO

#### DURACIÓN

1 mes, octubre de 2024.

#### MODALIDADES DE CURSADA

- MIXTA: Práctica presencial. Teoría online, por Zoom.
- ONLINE: Práctica y Teoría online, por Zoom.

#### FACILITAN

Lilian Luna - Licenciada en Kinesiología y Fisiatría

Kiki Martínez - Licenciada en Kinesiología y Fisiatría

#### REQUISITO

Ser Profesor o Instructor de Yoga.

#### DÍAS Y HORARIOS

##### PRÁCTICAS PRESENCIALES

---

Martes de 9 a 10.30 hs.

Jueves de 19 a 20.30 hs.

Sábados de 11 a 12.30 hs.

##### PRÁCTICA ONLINE\*

---

Miércoles de 9 a 10.30 hs.

*\* Clase en vivo, no se puede realizar en diferido.*

##### TEÓRICAS ONLINE

---

Miércoles de 19 a 20.30 hs

Jueves de 9 a 10.30 hs

Federico Lacroze 3230 • Colegiales • CABA • Argentina

WhatsApp: 11 3423 3712 • E-mail: [infocentroanandayoga@gmail.com](mailto:infocentroanandayoga@gmail.com)

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

## ARANCEL

- **Pago en efectivo: \$90.000.-**

Se reserva la vacante con una transferencia de \$ 25.000. El monto restante (\$ 65.000), se abona en efectivo el día de comienzo del curso.

- **Pago mediante transferencia bancaria: \$ 100.000.-**

Puede abonarse en 2 pagos, el 50% al momento de la inscripción para reservar la vacante y el 50% restante a cancelar como plazo máximo un día antes de comenzar la cursada.

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

Descuento del 50% para alumnos cursando en el 2024 el Profesorado, Yogaterapia y/o Maestría en el Centro Ananda.

## INSCRIPCIÓN

Por mail a [infocentroanandayoga@gmail.com](mailto:infocentroanandayoga@gmail.com)

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

Banco Galicia

Cuenta Corriente en Pesos

Titular de la cuenta: Luna Nora Lilian

Número de CBU: 0070021430004027096289

Alias: PLATO.GALGO.FUTURO

CUIT: 27124341871

**IMPORTANTE:** una vez efectuada la transferencia, enviar el comprobante de la misma al correo: [infocentroanandayoga@gmail.com](mailto: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.

## CERTIFICACIÓN

- Se otorgará certificado de asistencia a quienes completen los 8 encuentros (2 meses).

Incluye acceso a una plataforma virtual donde se podrán visualizar las clases por siempre (las mismas no son descargables) y material extra de estudio (pdf descargable).

## TEMARIO

- 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.
-