

Fundamentos de Posturas Invertidas desde la Biomecánica.

CURSO TEÓRICO-PRÁCTICO DE 2 CLASES ABIERTO A PÚBLICO EN GENERAL.

FACILITA: Johnny Mogollón

Profesor de Hatha Yoga del Centro Ananda Yoga. Profesor certificado de Acroyoga Internacional

HORARIO:

SEPTIEMBRE 2021:

- **Teórico por Zoom:** sábado 25 de septiembre de 18 a 20 hs (queda grabado).
- **Práctico Presencial en Ananda:** domingo 26 de septiembre, se dividirá a los inscriptos en 2 grupos reducidos: 11 a 13 hs o 14 a 16 hs (según orden de inscripción).

ARANCEL: \$2500.- el curso completo.

Se otorga **certificado de asistencia**.

Se entrega la **grabación** de la clase que es online. La parte práctica no se graba.

INSCRIPCIÓN: mediante transferencia bancaria de la totalidad del curso a esta cuenta bancaria. Consultar por Mercadopago.

Banco Santander
Cuenta Corriente en Pesos 035-005147/3
Número de CBU: 0720035920000000514736
Alias: MADERA.FAJA.PARANA
Titular de la cuenta: Bellsola Yamila Patricia
DNI: 30594763
CUIT: 27305947631

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





OBJETIVO:

Dotar a los asistentes de herramientas/metodologías para la construcción progresiva de posturas invertidas como paros de cabeza (sirsasanas), paro sobre antebrazos (pincha mayurasana) y paro sobre manos (vertical).

DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

Iniciaremos estudiando posturas bases para incorporar alineación de manos, brazos y torso, luego de lo cual trabajaremos en el fortalecimiento de centro (abdominales) para luego pasar a estudiar las bases de las posturas invertidas. Por último, se estudiarán formas de entrar a alguna de las posturas con elementos como sillas y/o pared.

El objetivo es realizar el aprendizaje con seguridad, eficiencia y desde base teórica (biomecánica), de manera que puedan aplicar todo el conocimiento técnico adquirido en el curso, llevándolo a la práctica. Este curso está diseñado específicamente para generar técnicas en alumnos principiantes para el progresivo armado de posturas invertidas y mejorar las habilidades de aquellos, con experiencia previa.

A QUIÉN VA DIRIGIDO:

Personas de diversas edades con experiencia en práctica de yoga, danza o algún tipo de gimnasia (no limitante) sin patologías ni lesiones recientes.

CONTENIDO:

1° Encuentro (25/09):

Teoría: Posturas Invertidas. Simbología. Beneficios. Contraindicaciones. Leyes de la Biomecánica a tener en cuenta en las posturas Invertidas. Práctica.

2° Encuentro (26/09):

Posiciones del cuerpo. Alineamiento fundacional de manos, brazos y tronco.

Fortalecimiento y flexibilización de los distintos grupos musculares para sostener alineación. Inversiones estáticas fundacionales. (Paradas de cabeza y pincha mayurasana).

