



CENTRO

ANANDA YOGA

## FORMACIÓN EN YOGA KURUNTA NIVEL 1

---

*En este curso aprenderás las diferentes progresiones de Yoga Kurunta (Yoga con cuerdas) para alumnos de tercera edad y principiantes.*

### A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO

- Instructores / Profesores / Maestros de Yoga.

### DURACIÓN

4 clases, junio de 2024.

### MODALIDAD PRESENCIAL

### DÍAS Y HORARIOS

Sábados 1, 8, 15 y 29 de junio, de 13 a 15 hs.

Se cursa en Centro Ananda Yoga: Avenida Federico Lacroze 3230. Colegiales. CABA.

### FACILITA

Etelca Cara

Maestra de Yoga - Yogaterapeuta - Formadora de instructores de Yoga.

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

1 pago de \$75.000 en efectivo.

- Se reserva la vacante con una transferencia de \$20.000. El monto restante (\$55.000), se abona en efectivo el día de comienzo de curso.
- LA RESERVA NO ES REEMBOLSABLE NI INTERCAMBIABLE POR OTROS CURSOS O FORMACIONES.

Incluye material con las fotos de los ejercicios, en formato pdf.

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)

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

Banco Santander

Titular de la cuenta: Yamila Bellsola

Cuenta corriente en pesos 035-005147/3

Número de CBU: 0720035920000000514736

Alias: MADERA.FAJA.PARANA

CUIL/ CUIT: 27305947631

**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.

## TEMARIO

- Introducción a las Kuruntas: qué tipo de cuerda utilizar, cómo armar el nudo, cómo van las cuerdas, qué ganchos utilizar, cómo amurarlos a la pared, etc.
- Ejercicios con Kuruntas para gente con movilidad reducida, tercera edad y principiantes.
- Utilización de Kuruntas con elementos tales como sillas o bancos y bolster. Trabajo de flexibilidad, movilidad y tonificación de tren superior e inferior con Kuruntas.
- Ejercicios para mejorar el retorno venoso y linfático con Kuruntas.

## CERTIFICACIÓN

- Se entregará un certificado de participación.
  - Si se completan los tres niveles de Yoga Kurunta, se hará entrega de un certificado de FACILITADOR/A EN YOGA KURUNTA.
-