



Análisis Biomecánico de Asanas



Facilita:

Lic. Klglía y Ftría Yamila Bellsolá. Directora del Centro Ananda Yoga.
Autora del libro "Biomecánica de las Asanas" Ed. Dunken 2021.
Profesora de Yoga, Ayurveda y Meditación.

Modalidad:

Curso teórico online por zoom.
Se puede cursar en diferido.

Horario:

- Martes 24 y 31 de mayo de 13 a 15 hs

Arancel:

- \$3500

Se otorga **certificado de asistencia** a los alumnos que se conectan online.
Se entrega material teórico en formato pdf y acceso de por vida a un link donde están subidos los videos del curso (el mismo no es descargable).

Promoción:

Si adquiris el libro "Biomecánica de las Asanas" en la Feria del Libro, conservá el ticket de compra para realizar de manera GRATUITA este curso!

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.:





Contenido:

- Análisis biomecánico de las Asanas que incluye: plano de movimiento principal del Asana, movimientos que están realizando las distintas articulaciones, músculos agonistas en contracción, tipo de contracción muscular que se realizan, músculos o cadenas musculares en elongación, posibles compensaciones que podrían realizar el cuerpo ante acortamientos miofasciales, líneas de fuerzas del Asana para una correcta ejecución de las mismas.
- Se analizarán distintas posturas de pie, de sentado, supinas, pronas, invertidas, etc.

