



CENTRO  
**ANANDA YOGA**

## BIOMECÁNICA DE LAS ASANAS

---

### A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO

- Instructores / Profesores / Maestros de Yoga.

Este curso es requisito para quienes deseen cursar la Formación en Yogaterapia o la Maestría en Yoga y **no sean** egresados del Centro Ananda.

### DURACIÓN

3 clases, junio y julio de 2024.

### MODALIDAD PRESENCIAL U ONLINE

### DÍAS Y HORARIOS

Sábados 29 de junio y 6 y 13 de julio, de 14 a 16.30hs.

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

### FACILITA

Kiki Martínez

Licenciada en Kinesiología y Fisiatría - 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

- **En efectivo: \$75.000.**

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.

- **Transferencia bancaria: \$85.000.**

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)

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

Titular de la cuenta: Yamila Bellsola

Banco Santander - 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

- Supta Padangustasana I, Marjaryasana (gato), Adho Mukha Svanasana (perro mirando hacia abajo), Paschimottanasana (pinza sentada), Baddha Konasana (zapatero o mariposa).
- Phalakasana (plancha), Salamba Bhujangasana (esfinge), Bhujangasana (cobra), Urdhva Mukha Svanasana (perro mirando hacia arriba), Setu Bhandasana (puente), Ustrasana (camello), Salabasana (saltamontes).
- Jathara Parivartanasana, Marycyasana II, Parivrtta Trikonasana (triángulo girado), Urdhva Hastasana, Utkatasana (silla), Uttanasana (pinza de pie).
- Virabhadrasana I y II (guerreros I y II), Utthita Parsvakonasana (ángulo lateral extendido), Utthita Trikonasana (triángulo extendido), Garudasana (águila).

## CERTIFICACIÓN

- Se entregará un certificado de participación.
-