



CENTRO  
**ANANDA YOGA**

## FORMACIÓN EN FIT YOGA

---

### A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO

- Instructores / Profesores / Maestros de Yoga.

### DURACIÓN

4 clases, noviembre de 2024.

### MODALIDAD PRESENCIAL U ONLINE

### DÍAS Y HORARIOS

Sábados 2, 9, 23 y 30 de noviembre, 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

- **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 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)

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

Banco Santander - Cuenta corriente en pesos 035-005147/3

Titular de la cuenta: Yamila Bellsola

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.

## CERTIFICACIÓN

· Se entregará un certificado de participación.

## TEMARIO

Se proponen cuatro encuentros para potenciar y optimizar la práctica diaria de manera consciente y eficiente.

En cada encuentro abarcaremos la práctica desde lo más simple a lo más complejo, como recurso para reconocer y corregir errores comunes.

### • Clase 1

- Vinyasa de calentamiento.
- Abdominales. Glúteos. Piernas. Sentadillas
- Asanas: Supta Padanghustasana, Setu Bhandasana, Virabhadrasana I, Urdhva Mukha, Adho Mukha, entre otras.
- Trabajo en Columpio.
- Relajación guiada.

### • Clase 2

- Vinyasa de calentamiento.
- Fuerza de brazos. Sentadillas. Abdominales.
- Asanas: Caturanga, Urdhva Mukha, Utkatasana, Padanghustasana.
- Trabajo en Columpio.
- Relajación guiada.

### • Clase 3

- Vinyasa de calentamiento.
- Glúteos. Espinales. Abdominales.
- Asanas: Supta Padanghustasana, Salabasana, Navasana, Catur Pada Pitham, Vasisthasana, Virabhadrasana II, IV y V.
- Trabajo en Columpio.
- Relajación guiada.

### • Clase 4

- Vinyasa de calentamiento.
  - Abdominales. Invertidas. Balance de brazos.
  - Asanas: Lolasana, Adho Mukha, Salamba Sirsasana, Urdhva Dandasana, Salamba Sarvangasana, Halasana, Karna Pidasana.
  - Relajación guiada.
-