



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 9, 16, 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

Web: www.centroanandayoga.com.ar • Fb: [@centroanandayogaa](https://www.facebook.com/centroanandayogaa) • Ig: [@centro.ananda.yoga](https://www.instagram.com/centro.ananda.yoga)

ARANCEL

A confirmar.

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

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 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 (9 de septiembre)**
 - 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 (16 de septiembre)**
 - Vinyasa de calentamiento.
 - Fuerza de brazos. Sentadillas. Abdominales.
 - Asanas: Caturanga, Urdhva Mukha, Utkatasana, Padanghustasana.
 - Trabajo en Columpio.
 - Relajación guiada.
 - **Clase 3 (23 de septiembre)**
 - 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 (30 de septiembre)**
 - Vinyasa de calentamiento.
 - Abdominales. Invertidas. Balance de brazos.
 - Asanas: Lolasana, Adho Mukha, Salamba Sirsasana, Urdhva Dandasana, Salamba Sarvangasana, Halasana, Karna Pidasana.
 - Relajación guiada.
-



CENTRO
ANANDA YOGA

FIT YOGA