



CENTRO
ANANDA YOGA

FORMACIÓN EN YOGA EN SILLAS Y BANCOS DE INVERTIDAS

A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO

- Instructores / Profesores / Maestros de Yoga.

DURACIÓN

4 clases, julio de 2023.

MODALIDAD ONLINE

DÍAS Y HORARIOS

Sábados 1, 8, 15, 22 y 29 de julio, de 17 a 19 hs.

FACILITA

Camila Paz

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

1 pago de \$22.000.

Incluye material pdf descargable y el acceso a la grabación de las clases (las mismas no son descargables).

Descuento del 50% para alumnos cursando en el 2023 el Profesorado, Yogaterapia y/o Maestría en el Centro Ananda.

CERTIFICACIÓN

- Se otorgará certificado a quienes se conecten a la clase online en vivo.
- Quienes cursen en diferido, no recibirán certificación.

INSCRIPCIÓN

Por mail a infocentroanandayoga@gmail.com

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

Titular de la cuenta: David Fernando Bellsola

Cuenta corriente en pesos 000000670000006619

Número de CBU: 0290067400000000066196

Alias: CANADA.BOLA.RUSIA

CUIL/ CUIT: 23271201389

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.

TEMARIO

- **Clase 1 (sábado 1 de julio)**
 - Cuclillas.
 - Ejercicios para la liberación de la coxofemoral.
 - Ejercicios para la liberación de la cintura escapular.
 - **Clase 2 (sábado 8 de julio)**
 - Abdominales.
 - Flexibilización de la columna vertebral.
 - Padanghustasana I, II, III, IV y V.
 - **Clase 3 (sábado 15 de julio)**
 - Retroflexiones.
 - Apertura de pecho.
 - Torsiones.
 - Ejercicios isométricos.
 - **Clase 4 (sábado 22 de julio)**
 - Planchas laterales.
 - Invertidas (Salamba Sirsasana, Sarvangasana, etc.).
 - Balance sobre brazos.
 - Equilibrios.
 - **Clase 5 (sábado 29 de julio)**
 - Apertura de cadera.
 - Posturas de pie (Trikonasana, Parivrtta Parsvakonasana, etc.).
 - Posturas de un apoyo.
-