



CENTRO
ANANDA YOGA

ESPECIALIZACIÓN EN YOGA POSTNATAL

A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO

- Instructores/Profesores/Maestros de Yoga.
- Mujeres embarazadas que deseen cursar la Formación, entendiendo que esto no las habilita a dar clases de Yoga si no tienen título habilitante.
- Doulas, profesionales de la salud (obstétricas, kinesiólogos, médicos, etc.) o del deporte (profesores de educación física, gimnasia, pilates, etc.) que quieran incorporar estas herramientas a su campo de competencia, entendiendo que esto no los habilita a dar clases de Yoga si no tienen título habilitante.

DURACIÓN

1 mes, julio de 2023.

MODALIDAD ONLINE

Lunes de 10.30 a 13 hs.

FACILITA

Lic. Kinesiología y Fisiatría Yamila Bellsolá. RPGista. Doula Natal. Directora del Centro Ananda Yoga. Autora del libro *Biomecánica de las Asanas* (Editorial Dunken, 2021). Profesora de Yoga, Ayurveda y Meditación.

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

- Recibirán certificado quienes se conecten en vivo a todas las clases.
- Quienes opten por cursar en diferido, deberán completar un cuestionario semanal. Se entregará certificado a quienes tengan todos los cuestionarios completos.

INSCRIPCIÓN

Por mail a infocentroanandayoga@gmail.com

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

Banco Santander

Cuenta Corriente en Pesos 035-005147/3

Número de CBU: 0720035920000000514736

Alias: MADERA.FAJA.PARANA

DNI de la cuenta: Bellsola Yamila Patricia

DNI: 30594763

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.

TEMARIO

	Teoría	Práctica
Clase 1 03/07	Cuándo iniciar actividad física luego de un parto vaginal/cesárea. Cuidados.	Entrenamiento postparto. Abdominales. Perineo.
Clase 2 10/07	Cómo diseñar una clase de yoga postnatal. Pedagogía.	Práctica de clase de yoga postnatal.
Clase 3 17/07	El Puerperio. El encuentro con la sombra.	Práctica de clase de yoga postnatal.
Clase 4 24/07	La placenta. Inicio de la lactancia.	Práctica de clase de yoga postnatal.
Clase 5 31/07	Crianza respetuosa. Porteo ergonómico.	Repaso e integración de contenidos.