



CENTRO

ANANDA YOGA

INSTRUCTORADO INTENSIVO INTERNACIONAL DE HATHA YOGA

Al finalizar la formación, existe la posibilidad de certificar el diploma a nivel internacional por la Yoga Alliance Internacional (YAI) y la World Yoga Federation (WYF), por un costo extra en dólares. Asimismo, es posible solicitar el registro en la Asociación Internacional de Profesionales de Yoga y Ayurveda (AIPYA).



DURACIÓN

10 meses. De agosto a diciembre de 2023 y de marzo a julio de 2024

MODALIDAD

Presencial, con apoyo online

DÍAS Y HORARIOS

Un domingo al mes, de 9 a 17 hs (encuentro 100% obligatorio).

Clase de apoyo semanal por zoom, viernes de 11.30 a 13 hs (en vivo o en diferido).

FECHAS 2023

6 de agosto, 3 de septiembre, 8 de octubre, 12 de noviembre y 3 de diciembre

*Las fechas pueden sufrir modificaciones

*Las fechas de marzo a julio serán confirmadas en enero 2024.

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)

ARANCELES

Matrícula de inscripción para reservar vacante: \$ 10.000.-

Arancel mensual de agosto a octubre

- » Transferencia: \$ 36.000.-
- » Efectivo: \$ 30.000.-

Arancel mensual de noviembre a diciembre

- » Transferencia: \$ 43.000.-
- » Efectivo: \$ 36.000.-

Arancel 2024

A confirmar.

QUÉ INCLUYE ESTA FORMACIÓN

- **Un encuentro mensual teórico práctico.** Estos encuentros son el eje del Instructorado. Los mismos son presenciales, no se graban y tienen carácter de obligatoriedad.
- **Una práctica semanal por zoom.** Para repasar las asanas vistas en el encuentro mensual, integrar conceptos y despejar dudas. Si no podés conectarte en vivo, la podés ver luego grabada.
- **Apoyo virtual con clases grabadas** de anatomía y filosofía.
- **Material pdf descargable.** Guía de asanas paso a paso, cuadernillo de Anatomía y Biomecánica aplicada al Yoga, cuadernillo de Filosofía y cuadernillo de Pedagogía.
- **Grupo de WhatsApp** para poder estar en contacto directo con la profesora de la formación y los compañeros de curso.

CERTIFICACIÓN

Para obtener el diploma es necesario tener

- Libre deuda (pago de las cuotas al día).
- Trabajos prácticos aprobados.
- Asistencia del 90% de los encuentros mensuales.

La certificación internacional es optativa y tiene un costo de U\$S 150.

PROGRAMA DEL INSTRUCTORADO INTENSIVO DE HATHA YOGA

• ANATOMÍA FUNCIONAL Y BIOMECÁNICA APLICADA AL YOGA

- Posición anatómica. Planos del cuerpo humano. Segmentos corporales. Descripción general de las articulaciones. Movimientos generales de las articulaciones del cuerpo. Tipos de contracción muscular. Músculos agonistas y antagonistas.
- La pelvis. Biomecánica, articulaciones y músculos.
- Articulación coxofemoral: generalidades. Biomecánica, músculos y movimientos teórico y práctico.
- Rodilla. Detalles generales, biomecánica, músculos y movimientos.
- Descripción del Pie. Movimientos. Puntos de apoyo. Arcos. Ejercicios de apertura de dedos del pie.
- Cintura escapular. Cómo se compone. Biomecánica, músculos y movimientos.
- Brazo, biomecánica, músculos y movimientos. Teórico - práctico.
- Codo y muñeca, biomecánica, músculos y movimientos. Teórico - práctico.
- Columna. Generalidades de las vértebras. Curvaturas. Segmentos.
- Abdominales / Respiración. Músculos y funciones.

• FILOSOFÍA DEL YOGA

- Definición de Yoga. Sendas del Yoga. Mitología hindú.
- Introducción al Bhagavad Gita.
- Introducción a la Filosofía Samkhya.
- Yogasutras de Patanjali.
- Introducción a la Filosofía Vedanta.
- Cuerpo energético: koshas, shariras, chakras.
- Pranayamas. Mulabandha.
- Meditación, mantras y mudras.

• PEDAGOGÍA DEL HATHA YOGA

- Primeros pasos como instructor.
- Prácticas que hacen a un buen instructor.
- Rol del instructor, comandos, tono y proyección de la voz. Lenguaje.
- Respiración en las asanas.
- Estructuración de una clase de Hatha yoga. Cómo armar una clase.
- Secuenciación de Asanas.
- Principios éticos de los ajustes.
- Cómo guiar una relajación.
- Concepto de Brahmana y Langhana en el armado de clases.
- Concepto de postura y contrapostura.

• PRÁCTICA DE HATHA YOGA

Se estudiarán los siguientes aspectos de las Asanas

- Biomecánica de las Asanas, armado paso a paso, técnica y ejecución.
- Errores más comunes en el armado de Asanas y cómo corregirlos con adaptaciones y/o ajustes.
- Ajustes de asanas: cómo corregir al alumno, cómo ubicarnos, colocar las manos, empujes, proyecciones y cargas adecuadas.
- Uso de elementos, pre-asanas y diferentes adaptaciones según el nivel de fuerza y/o flexibilidad del alumno.

Se estudiarán

- Posturas supinas. Posturas pronas. Posturas de sentado. Posturas de pie. Cuclillas. Posturas de extensión de columna. Posturas de equilibrio sobre brazos. Posturas invertidas.
- Saludo al sol. Saludo a la luna. Saludo del gato. Saludo de la araña.