



CENTRO

# ANANDA YOGA

## INSTRUCTORADO INTENSIVO INTERNACIONAL DE YOGA Y BIOMECÁNICA

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).



Este instructorado está orientado a profesores de yoga que quieran afianzar sus conocimientos de anatomía funcional y biomecánica, aprendiendo a alinear las asanas según estos principios y con el uso de elementos tales como tacos de madera, bolsters, cinturones, bancos de invertidas, etc.

**REQUISITOS:** Haber cursado un profesorado de Yoga previo

**DURACIÓN:** 8 meses. De agosto a noviembre de 2023 y de abril 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:** 20 de agosto, 24 de septiembre, 22 de octubre y 19 de noviembre

\*Las fechas pueden sufrir modificaciones

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

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: [@centroanandayoga](https://www.facebook.com/centroanandayoga) • 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 septiembre

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

### Arancel mensual de octubre a noviembre

- » Transferencia: \$ 42.000.-
- » Efectivo: \$ 35.000.-

### 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 Biomecánica de las asanas.
- **Material pdf descargable.** Guía de asanas paso a paso, cuadernillo de Anatomía y Biomecánica aplicada al Yoga 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 YOGA Y BIOMECÁNICA

### • 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.

### • BIOMECÁNICA DE LAS ASANAS

- Análisis de los movimientos realizados en las Asanas.
- Principales músculos agonistas y su tipo de contracción muscular. Principales músculos que se elongan.
- Errores comunes y cómo corregirlos desde la biomecánica. Alineación.

### • PEDAGOGÍA DEL HATHA YOGA

- Lenguaje, comandos, tono y proyección de la voz.
- Respiración en las asanas.
- Estructuración de una clase de Hatha yoga. Cómo armar una clase.
- Secuenciación de Asanas.

- 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.