



INSTRUCTORADO INTENSIVO INTERNACIONAL DE

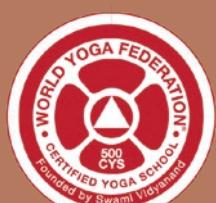
# HATHA YOGA

CENTRO ANANDA YOGA

10 meses  
presencial

teoría  
y práctica

CERTIFICACIÓN  
INTERNACIONAL





# 03

## QUÉ INCLUYE ESTA FORMACIÓN

### 1 encuentro

*mensual presencial teórico-práctico. Estos no se graban y son obligatorios (podés tener 2 faltas justificadas por año).*

### 1 práctica

*semanal por zoom (queda grabada si no podés estar en vivo)*

### apoyo virtual

*con clases grabadas de anatomía y filosofía.*

### material pdf

*guía de asanas, cuadernillo de Anatomía y Biomecánica, cuadernillo de Filosofía y cuadernillo de Pedagogía.*

### WhatsApp

*Grupo de WA con la profesora y compañeros para consultas directas.*

# Programa

*del Instructorado Intensivo de Hatha Yoga*





# Anatomía funcional y biomecánica aplicada al Yoga

- **Módulo introductorio:**

posición anatómica y planos de movimiento, segmentos corporales. Generalidades de articulaciones. Tipos de contracción muscular. Músculos agonistas y antagonistas.

- **Módulo MMII:**

huesos, músculos, movimientos y articulaciones la pelvis, cadera, rodilla, tobillo y pie. Aplicaciones en asanas. Ejercicios prácticos para integrar la teoría.

- **Módulo MMSS:**

huesos, músculos, movimientos y articulaciones la cintura escapular, hombro, codo, muñeca y mano. Aplicaciones en asanas. Ejercicios prácticos para integrar la teoría.

- **Módulo Columna:**

Generalidades de las vértebras. Curvaturas. Segmentos. Abdominales / Respiración. Músculos y funciones.





# Filosofía y Técnicas del Yoga



- *Definición de Yoga. Sendas del Yoga. Mitología hindú.*
- *Introducción a la Filosofía Samkhya.*
- *Yogasutras de Patanjali.*
- *Introducción al Bhagavad Gita.*
- *Cuerpo energético: chakras, pranayamas, mulabandha*





# 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.*
- *Estructuración de una clase de Hatha Yoga. Cómo armar una clase.*
- *Secuenciación de Asanas.*
- *Cómo guiar una relajación.*



# Pedagogía del Hatha Yoga

- *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.*
- *Asistencia 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.*
- *Posturas de cuclillas.*

