

FORMACIÓN INTERNACIONAL EN

HATHA YOGA Y BIOMECÁNICA

PROGRAMA DETALLADO DE LA FORMACIÓN

1º año
INSTRUCTORADO

2º año
PROFESORADO

*CERTIFICACIÓN
INTERNACIONAL*



MODALIDAD DE CURSADA

Se cursa 1 vez a la semana la práctica (presencial u online), y 1 vez a la semana la teoría (online o en diferido).



PRÁCTICA PRESENCIAL

Elegís un horario:

- *Martes de 19 a 20.30 hs.*
- *Miércoles de 9 a 10.30 hs.*
- *Jueves de 19 a 20.30 hs.*
- *Viernes de 9 a 10.30 hs.*
- *Sábados de 9 a 10.30 hs.*



PRÁCTICA ONLINE

- *Sábados de 9 a 10.30 hs.*

No se puede cursar la práctica en diferido



TEORÍA ONLINE o en diferido

Elegís un horario:

- *Lunes de 19 a 20.30 hs.*
- *Martes de 9 a 10.30 hs.*
- *Miércoles de 14 a 15.30 hs.*





INSCRIPCIÓN Y COSTOS

INSCRIPCIÓN:

Pedinos la ficha de inscripción y los datos bancarios a:
anandabasico@gmail.com

COSTOS POR AÑO

Matrícula + 10 cuotas (de marzo a diciembre)

Matrícula 2025: \$60.000

El dinero de la matrícula no es reembolsable ni intercambiable por otros cursos o talleres, sin excepción.

Arancel estimado marzo 2025:

- **En efectivo: \$110.000**
- **Por transferencia: \$135.000**

La cuota sufrirá incrementos según el IPC del Indec los cuales serán informados oportunamente.

Otra modalidad de pago:

- **1 pago anual de U\$S 1.000 (*)**

Comunicarse por Whatsapp para arreglar:

 **+54 9 11 3423-3712**

() Aparte debe abonarse la matrícula en pesos argentinos para asegurar la vacante.*





2º año

PROFESORADO DE HATHA YOGA



MÓDULO 1



Patologías y Biomecánica de las Asanas



Patologías:

principales patologías de miembros inferiores, superiores y columna vertebral.



Biomecánica de las Asanas:

análisis de los movimientos realizados en las Asanas. Principales músculos agonistas involucrados y su tipo de contracción muscular. Principales músculos que se elongan. Plano de movimiento principal donde se ejecuta el asana.

Duración: 13 clases + trabajo práctico final

MÓDULO 2



Ayurveda



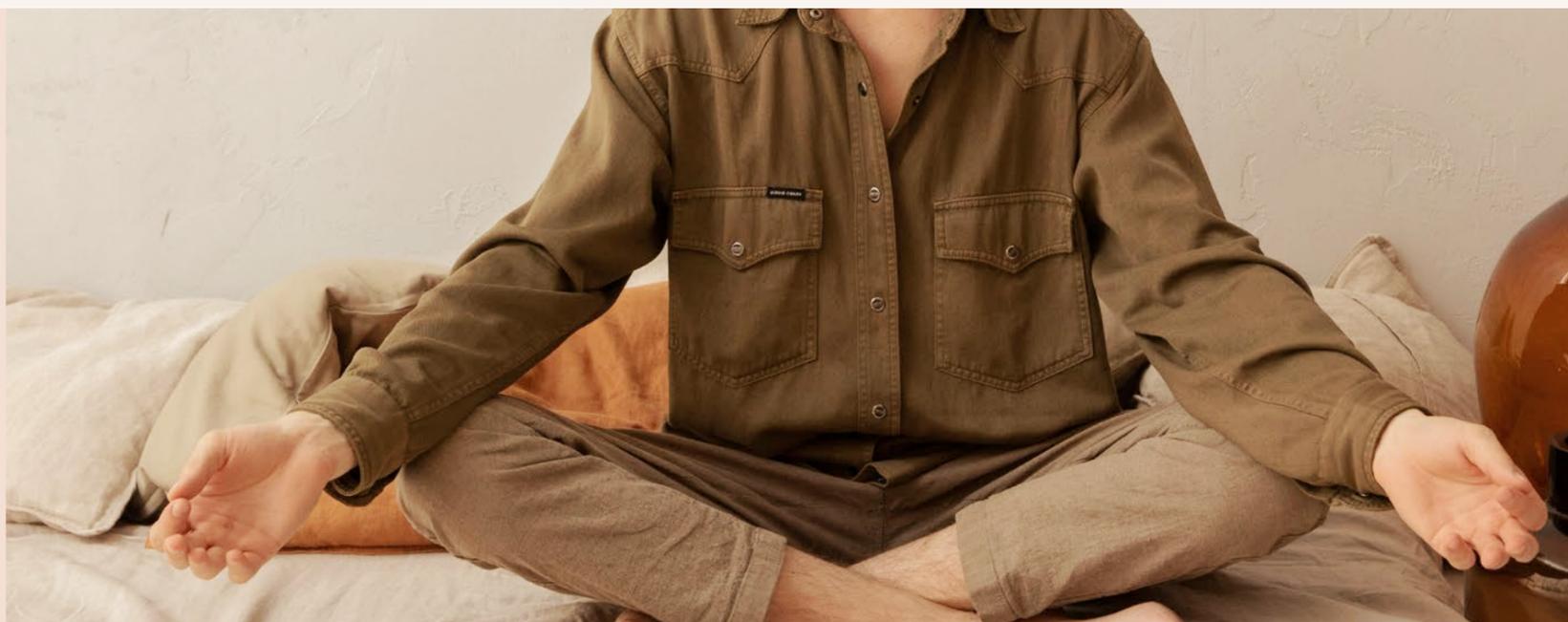
- *Introducción a la medicina Ayurveda, origen e historia. Introducción a la filosofía Samkhya: Purusha-prakriti. Teoría de la Triguna*
- *Teoría de los cinco grandes elementos: pancha mahabhutas*
- *Teoría de la tridosha. Biotipos combinados. Cuestionario*
- *Trikaladosha. Rutinas o trikalacharya.*
- *Subdoshas de Vata, Pitta Y kapha. Rutinas para su equilibrio.*
- *Nutrición Ayurveda: Ahara. Leyes de la alimentación. Rasa. Virya y Vipaka. Ahara Vata, Pitta y Kapha.*
- *Yoga y Ayurveda: Asanas para equilibrar a Vata, Pitta y Kapha. Asanas tridóshicas.*

Duración: 13 clases + examen final

MÓDULO 3



Técnicas del Yoga II



- **Cuerpo sutil:** koshas y shariras. Pranayamas 2. Bandhas 2
- **Mantras 2:** Mantras energía masculina. Mantras energía femenina. Mantras integración femenino-masculino.
- **Mudras. Yantras. Meditación:** introducción a la meditación. Técnicas de meditación (visualización, respiración, mantras, zen, jyotish, etc). Teórico-práctico.
- **Simbología** de asanas y de las articulaciones.
- **Pedagogía:** Secuenciación de Asanas. Principios éticos de los ajustes. Entrada en calor. Cómo elongar correctamente. Yoganidra. Definición de asana. Concepto de Sthira y Sukha. Concepto de Brahmana y Langhana en el armado de clases. Concepto de postura y contrapostura. Protección y limpieza energética. Sahúmo.

Duración: 14 clases + examen final



PRÁCTICA

de Hatha Yoga Avanzada



Biomecánica

armado paso a paso y errores más comunes en la ejecución de Asanas avanzadas. Uso de elementos, pre-asanas y diferentes adaptaciones según el nivel del alumno.

Ajustes de asanas

(solo en la modalidad presencial): cómo corregir al alumno, cómo ubicarnos, colocar las manos, empujes, proyecciones y cargas adecuadas.

Armado de clases.

Modelos de clases nivel inicial, intermedio y avanzado. Práctica de los alumnos en dictado de clases

MÓDULO 1: Asanas en retroflexión

MÓDULO 2: Asanas de equilibrio sobre brazos.

MÓDULO 3: Asanas invertidas

MÓDULO 4: Pedagogía y dictado de clases.

Duración: 40 clases + trabajos prácticos