





PROFESORADO INTENSIVO DE
HATHA YOGA

CERTIFICACIÓN
INTERNACIONAL



MARZO A DICIEMBRE 2024 / 200 HS

 11 6270 1647

 www.yogaflordevida.com.ar



PROFESORADO INTENSIVO

**DURACIÓN: MARZO A
DICIEMBRE 2024**

CERTIFICACIÓN: 200 HS

**REQUISITOS: NO SE REQUIEREN
CONOCIMIENTOS PREVIOS**



**Certificado por Yoga Alliance
y la World Yoga Federation**



**CURSÁ DESDE
CUALQUIER LUGAR
DEL MUNDO**

100% ONLINE





A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO

TODOS LOS NIVELES

El profesorado es una **certificación oficial** de la **Yoga Alliance International y del World Yoga Federation**.

Esta dirigido a cualquier persona **con o sin experiencia** que esté interesada en aprender las bases de la **filosofía del yoga** y sacar provecho de todos sus beneficios.

La formación provee el material necesario para **practicar y enseñar HATHA YOGA**, así como el contexto anatómico y biomécanico adecuado para evitar lesiones en la práctica y seguir los parametros correctos de la alineación en las posturas.

Este profesorado sienta **bases sólidas**, para luego especializarte en: **Vinyasa Flow, Yogaterapia, o Power Kuruntas**.



MODALIDAD DE CURSADA



TEORÍA

PRESENCIAL
U ONLINE

SEGUNDO
SABADO DE
CADA MES DE
10 A 18 HS

PRÁCTICA

3 VECES POR
SEMANA



TEORIA PRESENCIAL U ONLINE

- SEGUNDO SABADO DE CADA MES DESDE 10.00 HS A 18.00 HS



PRÁCTICA PRESENCIAL - HATHA

- LUNES 8.15 HS
- LUNES 19.30 HS
- MIÉRCOLES 8.15 HS
- MIÉRCOLES 19.30 HS
- VIERNES 8.15 HS
- VIERNES 19.30 HS

BIOMÉCANICA MARTES Y JUEVES 19.30 HS



PRÁCTICA ONLINE

- LUNES 19.30 HS HATHA
- MARTES 19.30 HS BIOMECÁNICA
- MIÉRCOLES 19.30 HS HATHA
- JUEVES 19.30 HS BIOMECÁNICA
- VIERNES 19.30 HS HATHA

*SE ELIGEN TRES CLASES SEMANALES FIJAS



INSCRIPCIONES

📞 11 6270 1647

CONTENIDO

- FILOSOFIA
- PRANAYAMAS
- LAYA YOGA
- ANATOMIA
- BIOMÉCANICA
- AJUSTES DE ASANAS

AJUSTE Y ALINEACION DE ASANAS

- APRENDÉ LA CORRECTA ALINEACIÓN DE LAS ASANAS.
- CÓMO AUTOCORREGIRTE Y CÓMO CORREGIR Y AJUSTAR A TUS ALUMNOS



LAYA YOGA

- ESTUDIO DE LA ANATOMÍA ENERGÉTICA,
- CHAKRAS,
- BANDHAS,
- PRANAYAMAS
- MEDITACIÓN.



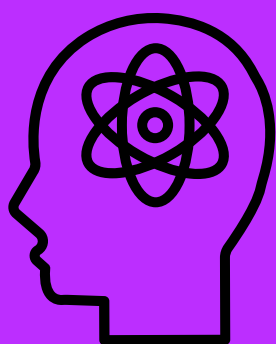
ANATOMÍA APLICADA AL YOGA

- A TRAVÉS DEL ESTUDIO DE LA ANATOMÍA VAS A COMPRENDER CÓMO REALIZAR LAS POSTURAS CORRECTAMENTE, EVITAR LESIONES Y SACAR MAYOR BENEFICIO DE LAS ASANAS.
- EN EL YOGA TRABAJAMOS EL CUERPO FÍSICO Y POR ESO ES TAN NECESARIO ENTENDER EL FUNCIONAMIENTO DE LOS MÚSCULOS, HUESOS, LIGAMENTOS Y SABER DÓNDE SE UBICAN.
- CUANDO SABÉS CÓMO FUNCIONA EL CUERPO, APRENDES A CUIDARLO, A EVITAR LESIONES, Y A POTENCIAR TU PRÁCTICA AL MÁXIMO. SI QUERÉS SER PROFESOR DE YOGA ESTUDIAR ANATOMÍA TE SIRVE PARA CUIDAR Y ACOMPAÑAR A TUS ALUMNOS.



FILOSOFÍA

- QUÉ ES EL YOGA
- YOGA SUTRAS
- BAGHAVAD GITA
- MEDITACIÓN
- DIOSES DEL HINDUISMO



BIOMÉCANICA APLICADA AL YOGA

- LA BIOMECAÁNICA ES LA CIENCIA QUE ESTUDIA EL MOVIMIENTO Y LOS CAMBIOS DE POSICIÓN DEL CUERPO, REALIZANDO UN ANÁLISIS FUNCIONAL Y ESTRUCTURAL DEL SISTEMA MUSCULO-ESQUELÉTICO Y ARTICULAR.
- ADEMÁS DE OBSERVAR LOS FACTORES BIOLÓGICOS Y MECÁNICOS QUE AFECTAN AL MOVIMIENTO HUMANO.





CÓMO TE VAS A FORMAR

QUÉ VAS A OBTENER

102

PRÁCTICAS DE
HATHA YOGA

10

MASTERCLASS
DE TEORÍA



ADEMÁS:

- **MATERIAL
DESCARGABLE**

- **GUIA DE ASANAS**

- **CAMPUS VIRTUAL CON
CLASES TEÓRICAS Y
PRÁCTICAS**



CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

NUESTROS AVALES



WORLD YOGA
FEDERATION



ASOCIACIÓN INTERNACIONAL
DE PROFESIONALES DE
YOGA Y AYURVEDA



YOGA ALLIANCE
INTERNATIONAL

¿Por qué HATHA YOGA?

HATHA YOGA ES UNA DE LAS SENDAS DEL YOGA, ES EL YOGA FÍSICO, "LA MADRE DE TODOS LOS ESTILOS".

Es un sistema que combina técnicas psico-fisiológicas que incluyen los siguientes ejercicios físicos: POSTURAS (asanas), LLAVES ENERGÉTICAS (bandas), GESTOS PSÍQUICOS (mudras), EJERCICIOS RESPIRATORIOS (pranayamas) y de PURIFICACIÓN INTERNA (shatkarmas).

Sus prácticas actúan directamente sobre el cuerpo-mente purificándolo y devolviéndole la armonía y el equilibrio necesarios para la autorrealización.