

Comienza  
tu  
formación  
Estés  
donde  
estés



LA ESTACIÓN

YOGA



# 1 Profesorado DE HATHA YOGA

## 5 meses de Duración

FORMACIÓN CONTINUA

CURSADA 100% ONLINE :

5 meses : 5 módulos + 5 anexos

Dos Clases teórico prácticas mensuales (16hs): 80hs totales

60hs clases prácticas ONLINE con opción presencial en estudio Caba

TODAS LAS CLASES DISPONIBLES LUEGO DE CADA ENCUENTRO

VIDEOS Y MATERIAL TEÓRICO ACCESIBLE Y DESCARGABLE

DURANTE TODO EL CURSO EN NUESTRA PLATAFORMA





La cursada es 100 % online pero sugerimos una práctica personal del al menos 4 clases mensuales.

Para alinearte con la cursada, te ofrecemos dos opciones, tomar las clases en nuestro estudio de Palermo, Caba; o tomar las prácticas con nuestras profes en vivo a través de zoom app. \*

**CERTIFICA: LA ESTACIÓN YOGA - FEDEFY**

# 3 Modulos:

MODULO 1: Fundamentos culturales, Historia del yoga, Maestros, YogaSutras, Baghavad Ghita. Anatomía y fisiología, sistema respiratorio, sistema óseo y muscular,

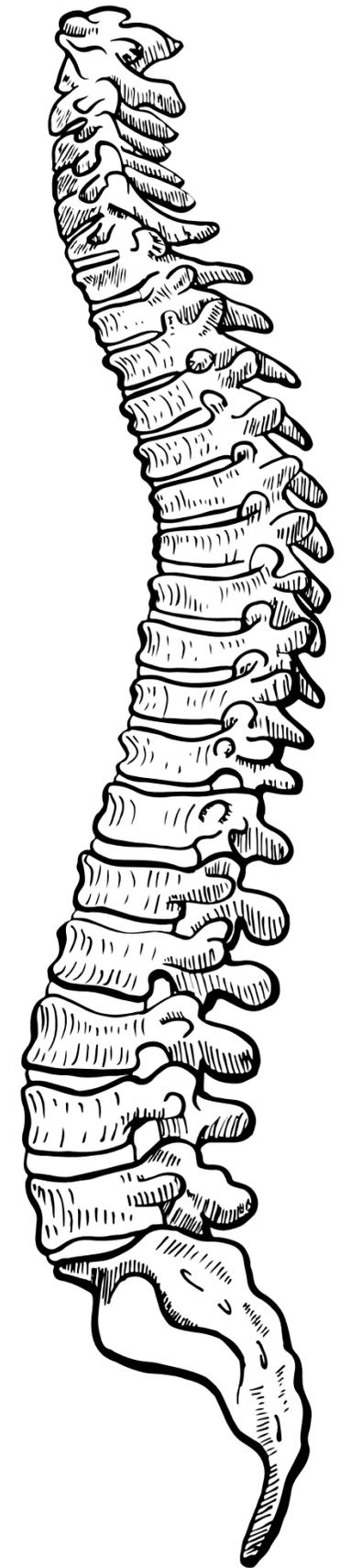
sistema digestivo, sistema neurológico, sistema circulatorio.

MODULO 2: Asana, posturas básicas, Surya Namaskar, Chandra Namaskar, Beneficios y contraindicaciones. Pranayamas, Alineación Postural, BIOMECANICA.

MODULO 3: Yogaterapia, patologías de columna, hipertensión, diabetes. Yoga para embarazadas y postparto, yoga niños.

MODULO 4: Yoga con elementos (columpio, kuruntas, bloques y cintos). Pedagogía: Metodología de una clase, Voz y ritmo, Instrucciones para enseñar, correcciones básicas, ajustes.

MODULO 5: Meditación, pratyahara y dharana, la atención plena, asanas de meditación, mantras, drishti, mudras. Yoga Nidra. Kundalini yoga y los 7 chakras, mandalas y yantras.



**ANEXOS:**

**Anexo 1: Yoga Sutras.**

**SISTEMAS orgánicos y chakras**

**Anexo 2: Yoga en silla y discapacidades motoras.**

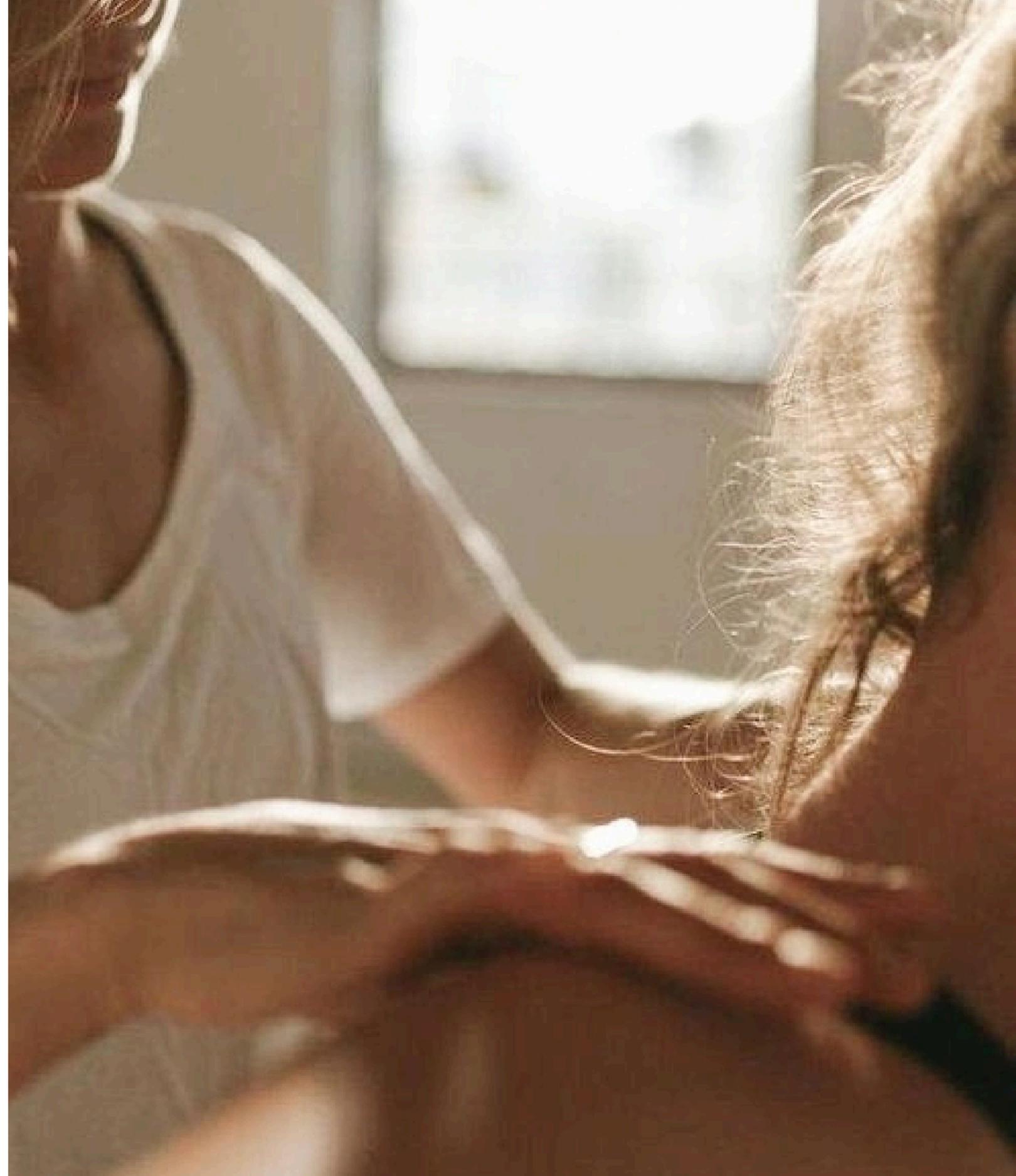
**Swara Yoga**

**Anexo 3: Hipertensión y diabetes.**

**Hipoacusicos. No videntes.**

**Anexo 4: Sthira y Shukam. Yoga Nidra.**

**Anexo 5: Yantras y Mandalas.**



# 4 INSCRIPCIÓN Y ARANCELES

INSCRIPCIONES: [INFOLAESTACIONYOGA@GMAIL.COM](mailto:INFOLAESTACIONYOGA@GMAIL.COM)  
+ INFO: (+5491136897440)

Modalidades de Pago

Arancel : usd 55 o el equivalente en tu moneda local,  
con ajuste bimestral del 10%

Métodos de Pago:

Transferencia bancaria, Mercado Pago, PayPal, Prex





LA ESTACIÓN

YOGA