

Comienza
tu
formación
Estés
donde
estés

● ● ●
LA ESTACIÓN
YOGA



1 INSTRUCTORADO DE HATHA YOGA

Especializado en BIOMECÁNICA

9 meses de Duración

FORMACIÓN CONTINUA (PODÉS COMENZAR CUANDO QUIERAS)

CURSADA 100% ONLINE : 200HS

9 meses : 9 módulos

Una Clase teórico práctica mensual (7hs): 63hs totales

54hs de Biomecanica disponibles en YouTube + tutoria

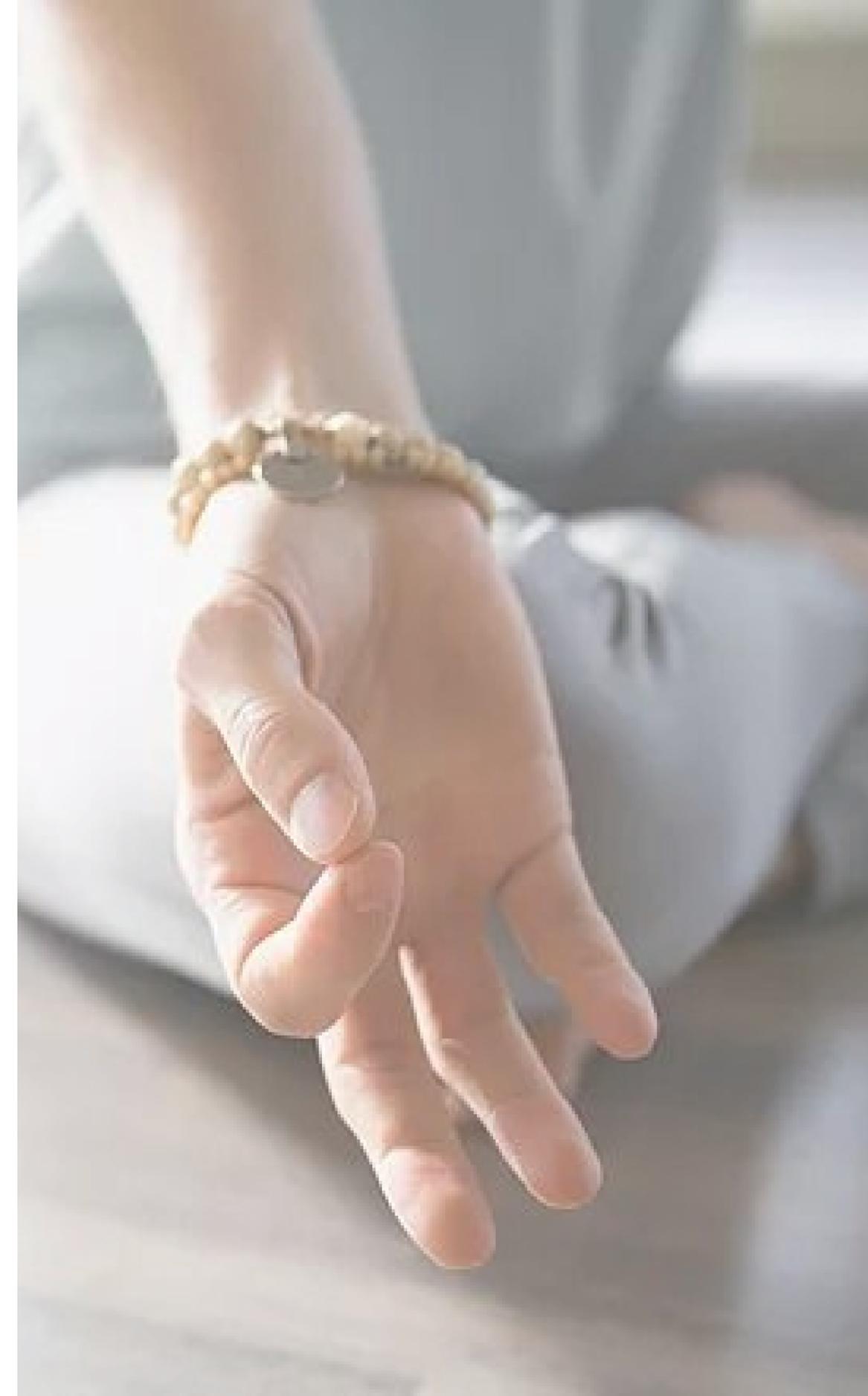
54hs clases prácticas ONLINE (opción presencial en estudio)

20hs Tutorías

TODAS LAS CLASES DISPONIBLES LUEGO DE CADA ENCUENTRO

VIDEOS Y MATERIAL TEÓRICO ACCESIBLE Y DESCARGABLE

DURANTE TODO EL CURSO EN NUESTRA PLATAFORMA





OPCIÓN SEMIPRESENCIAL

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 nuestros estudios de Palermo, Caba; Colonia del Sacramento, Uruguay y estudios Asociados o tomar las prácticas con nuestras profes en vivo a través de zoom app. *

*Los aranceles de nuestras clases variables según la modalidad de cursada que elijas, ya sea zoom o presencial.

CERTIFICA: LA ESTACIÓN YOGA - FEDEFY

2

3 Modulos:

MODULO 1: Fundamentos culturales, Historia del yoga, Maestros, YogaSutras, Baghavad Ghita.

MODULO 2: Anatomía y fisiología, sistema respiratorio, sistema óseo y muscular, sistema digestivo, sistema neurológico, sistema circulatorio.

MODULO 3: Asana, posturas básicas, Surya Namaskar, Chandra Namaskar, Beneficios y contraindicaciones.

MODULO 4: Pranayamas, Alineación Postural, BIOMECANICA.

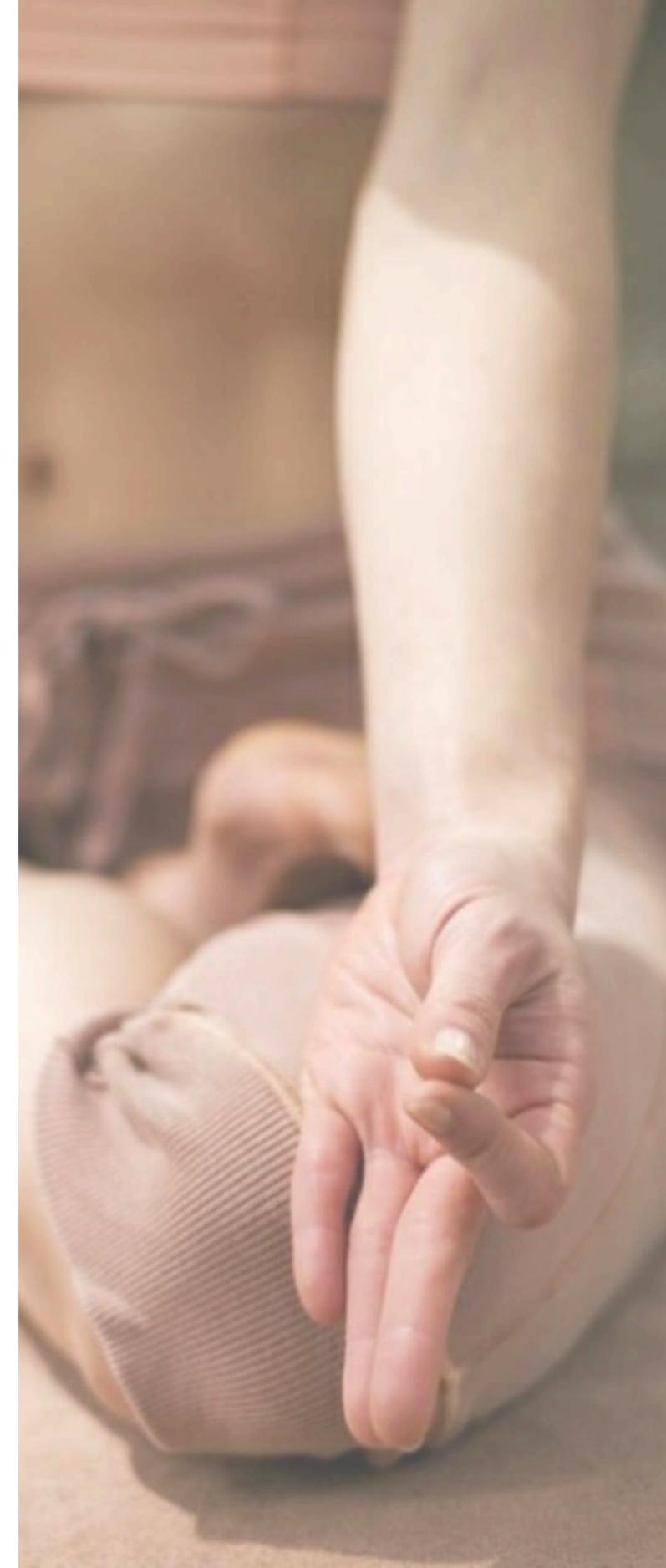
MODULO 5: Yogaterapia, patologías de columna, hipertensión, diabetes.

Modulo 6: Yoga para embarazadas y postparto, yoga niños. Yoga con elementos (columpio, kuruntas, bloques y cintos).

MODULO 7: Pedagogía: Metodología de una clase, Voz y ritmo, Instrucciones para enseñar, correcciones básicas, ajustes.

MODULO 8: Meditación, pratyahara y dharana, la atención plena, asanas de meditación, mantras, drishti, mudras. Yoga Nidra.

MODULO 9: kundalini yoga y los 7 chakras, mandalas y yantras.



4 Biomecánica:

MODULO 1: Que es la Biomecánica. Anatomía del Movimiento, Activadores, Bhandas, Alineación de la Columna Vertebral

MODULO 2: Surya Namaskar A. Tadasana, Urdhva hastasana, Uttanasana, Chaturanga Dandasana, Urdhva Mukha Svanasana, Adho mukha svanasana.

MODULO 3: Sutyá Namaskar B. Utkatasana, Virabhadrasana I

MODULO 4: Posturas de Pie, Flexiones de cadera. Virabhadrasana II, Uttitha Trikonasana, Pasarita padottanasana

MODULO 5: Posturas de Pie, Torsiones. Parsvottanasana, Parivritta Trikonasana, Parivrtta Parsvakonasana

Modulo 6: Posturas de Pie, Equilibrio. Vrkasana, Garudasana, Utthita hasta padangustasana, Virabhadrasana III, Ardha Chandrasana

MODULO 7: Posturas de Sentado y Flexiones hacia adelante. Navasana, Dandasana, Paschimottanasana, Janu Sirsasana, Upavistha Konasana, Supta padangustasana

MODULO 8: Extensiones de Columna. Ustrasana, Eka pada rajakapotasana, Setu bhanda sarvangasana, Urdhva Dhanurasana

MODULO 9: Inversiones. Salamba Sarvangasana y Viparita Karani, Halasana, Sirsasana

5 INSCRIPCIÓN Y ARANCELES

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

Modalidades de Pago:

Latinoamérica:

Arancel : usd 50 incluye una práctica en vivo x zoom app (1 clase semanal)

Sólo para Colonia del Sacramento, consultar por prácticas presenciales

Sólo Argentinos o residentes en Argentina:

Arancel 1: uds 37, o su equivalente en pesos argentinos, con prácticas online x zoom en vivo (1 clases semanal)

Arancel 2: uds 37, o su equivalente en pesos argentinos, + uds 17 por 4 Prácticas Presenciales en estudio.

Métodos de Pago:

Transferencia bancaria, Mercado Pago, PayPal, Tarjetas de crédito , Prex





LA ESTACIÓN
YOGA