

Comienza
tu
formación
Estés
donde
estés

● ● ●
LA ESTACIÓN
YOGA



1 Instructorado DE Pilates Mat y Reformer

Especializado en Patologías de Columna Vertebral

3 meses de Duración

MARZO - MAYO 2024

CURSADA 100% ONLINE

1 ENCUENTRO SEMANAL 2HS + 2 ENCUENTROS MENSUALES 6HS

80 HS DE TOTALES DE FORMACIÓN

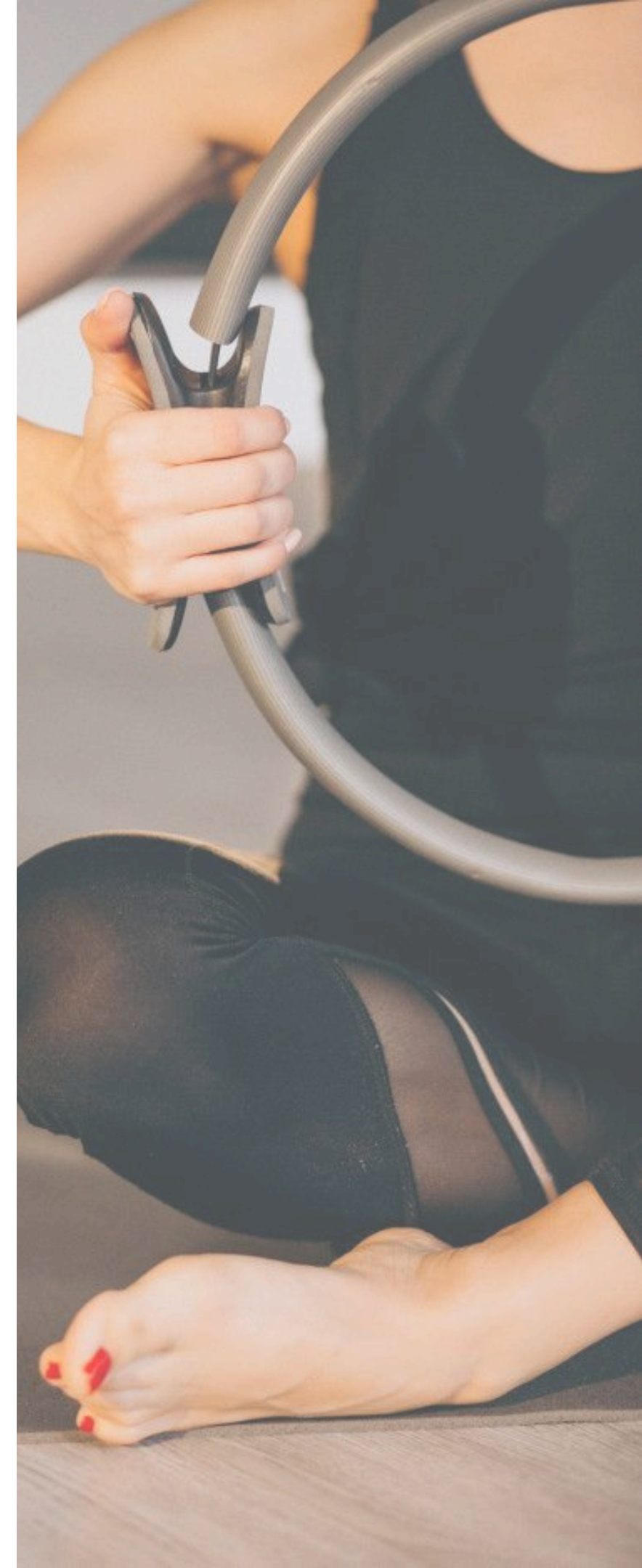
TODAS LAS CLASES POR ZOOM APP

(GRABACIÓN DISPONIBLE LUEGO DE CADA ENCUENTRO)

VIDEOS Y MATERIAL TEÓRICO ACCESIBLE Y DESCARGABLE

DURANTE TODO EL CURSO EN NUESTRA PLATAFORMA

SISTEMA DE TUTORIAS



2 Instructorado DE Pilates Mat y Reformer

Especializado Patologías de Columna Vertebral



Modalida de Cursada

La cursada es 100% online con opción semipresencial en:
La Estación Yoga, BuenosAires.

Punta Arenas, Provincia de Magallanes, Chile

Caleta Olivia, Santa Cruz, Argentina

Rio Gallegos, Santa Cruz, Argentina

Comodoro Rivadavia, Chubut, Argentina

CERTIFICA: LA ESTACIÓN YOGA Y PMA

3 TEMARIO

Modulos:

Módulo1: Historia, Filosofía del Método, Principios Básicos.

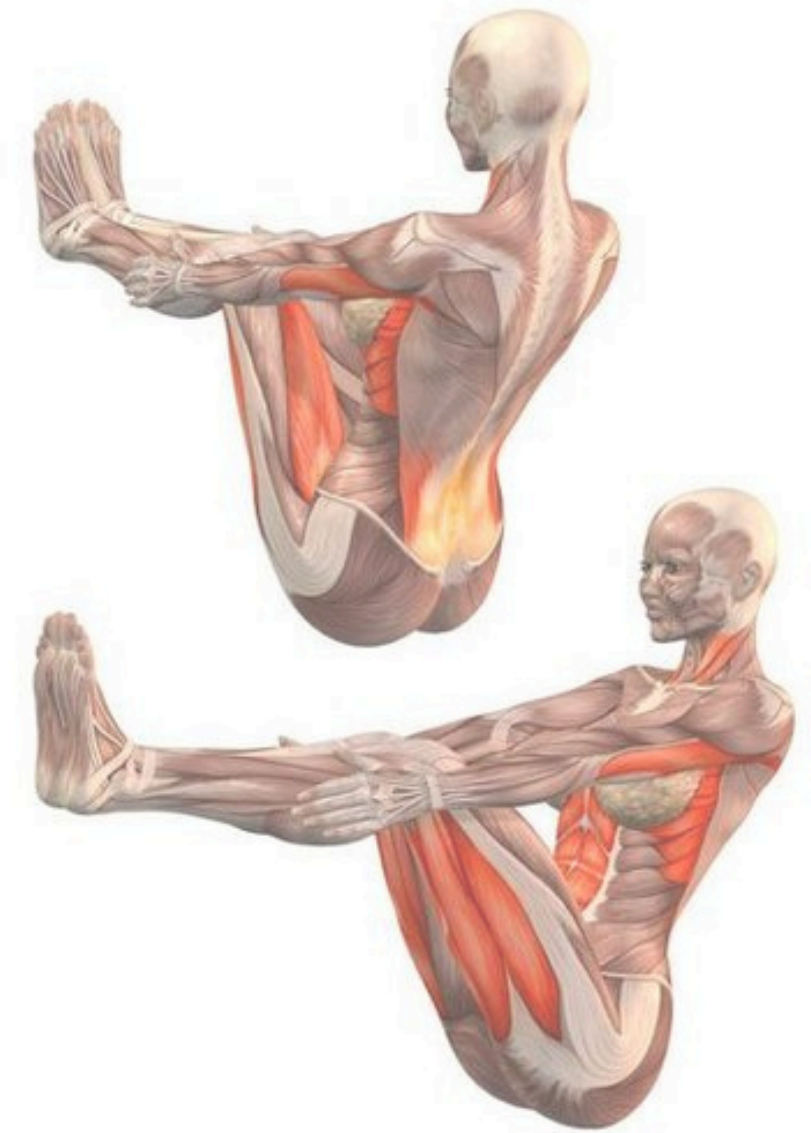
33 Posturas básicas, Anatomía del movimiento en Mat, Estructura de la clase.

Módulo 2: Redefinición del Mat al Reformer, EJercicios Fundamentales, Estructura de la clase .

Patologías de Columna, Modificaciones para lesiones habituales.

Módulo 3: Variaciones con Elementos, Variaciones en Mat y en Reformer.

Embarazo y Post Parto, Pilates terapéutico, Técnicas de Relajación.



4 INSCRIPCIÓN Y ARANCELES

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

MODALIDADES DE PAGO

Latinoamerica:

3 pagos usd 80 Con Práctica online de 2 clases semanales

Sólo Argentinos o residentes en Argentina:

3 pagos usd 70 o su equivalente en pesos argentinos.

Con Práctica online de 2 clases semanales

METODOS DE PAGO: TRANSFERENCIA BANCARIA, PAYPAL,
MERCADO PAGO, TARJETA DE CRÉDITO





LA ESTACIÓN
YOGA