BINDU

ESCUELA DE YOGA

PROFESORADO DE YOGA

Ashtanga Vinyasa Yoga 300 hs

Con Roma Leibman y equipo

ONLINE y PRESENCIAL

DURACIÓN: 10 MESES

AGOSTO 2025

PRESENCIAL Y ONLINE

BINDU

ESCUELA DE YOGA

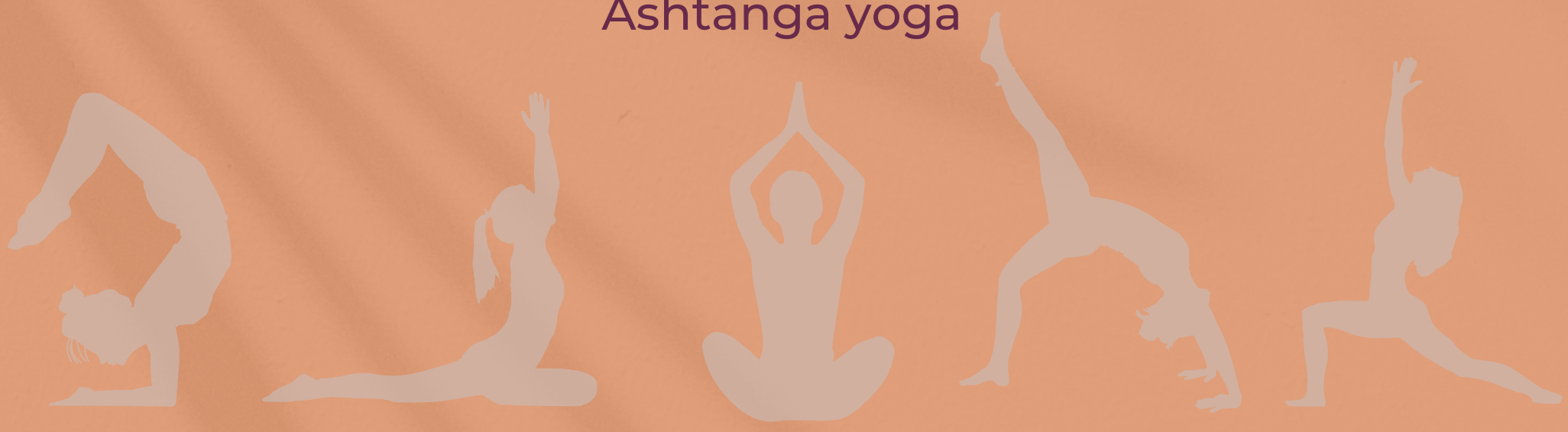
Bienvenidos a la formación de Yoga 300 hs con orientación al Ashtanga Yoga 2025

Nuestra escuela fue fundada sobre la Base del lema “ Humanizar el Ashtanga” , Con el fin de darte los recursos necesarios para poder armar un práctica segura según las condiciones de cada alumno y no dejar a nadie fuera de este Método tan hermoso que de alguna manera se transformó en una práctica para pocos.

Si bien nuestras formaciones tiene como base fundamental el Método Ashtanga Yoga también se distingue por ir más allá de esta práctica.

A través de los años de enseñanza y experiencia observamos que para abordar una práctica tan exigente e intensa como es el Ashtanga Yoga es necesario comprender las Asanas desde diferentes miradas que aportan una mayor comprensión del funcionamiento del cuerpo, su movilidad e integrarlo a la respiración en movimiento junto con la observación como base fundamental para lograr un equilibrio en la práctica de Yoga.

Es por esta razón que incorporamos distintas clases de Yoga donde podes abordar de una manera más amorosa y consciente la construcción de tu Práctica. Fomentando la Creatividad y obteniendo recursos para armar una práctica de Asana más allá del Ashtanga yoga



BINDU

ESCUELA DE YOGA

PRESENCIAL-ONLINE

COMIENZA AGOSTO 2025

DURACIÓN: 10 MESES

Se cursa el 1er y 3er
Sabado de cada mes

CLASES GRABADAS

HORARIO CURSADA:
9 a 13hs

MODULOS

- VII Módulos de anatomía y biomecánica
- V Módulos de asistencias
- IV Módulos de filosofía del yoga
- I Módulo de ayurveda
- I Módulo de pranayama-Mantras inició y cierre-Bandhas y dristhis.
- II Exámenes (mitad y fin de año)

BINDU

ESCUELA DE YOGA

PROGRAMA

ANATOMÍA PARA EL MOVIMIENTO

- Sistema respiratorio
  (Anatomía para Pranayama)
- Introducción a la Anatomía Viva
- Columna vertebral
  (Esqueleto axial como eje del movimiento)
- Miembros inferiores y cintura pélvica
- Miembros superiores y cintura escapular
- Cadenas miofasciales
- Biomecánica de posturas

PRANAYAMA

- Ujjayi
- Respiración cuadrada
- Naddhi shuddi
- Pratyahara
- Bhastrika
- Kapalabhati
- Naddhi shodana

BIOMECÁNICA

La Biomecánica es la ciencia que estudia el movimiento del cuerpo Humano, comprendiéndolo como una sinfonía de formas, procesos y estructuras que coexisten y se interrealcionan para crear movimiento.

BINDU

ESCUELA DE YOGA

MEDITACIÓN

- Guiada
- Chakras
- Sankalpa
- Japa mala

INTRODUCCIÓN A LA FILOSOFÍA

- Ayurveda
- Samkhya Karika
- Advaita Vedanta
- Bhagavad-gita
- Yogasutras
- Geranda Samhita
- Hatha Yoga Pradpika

+ 5 MODULOS DE ASISTENCIAS + 1 MODULO DE INICIACION AL ASHTANGA (MANTRAS DE INICIO Y CIERRE + LOCALIZACIÓN DE BANDHAS Y DRISTHIS)
+ 2 EXÁMENES FINALES (MITAD Y FIN DE AÑO)

BINDU

ESCUELA DE YOGA

Que es el Ashtanga Vinyasa Yoga?

La práctica física de Ashtanga se basa en la combinación de Asanas con Vinyasas, que sincroniza la respiración rítmica Ujjai con el movimiento y nos lleva de una postura a otra creando una secuencia fluida y energética de posturas (asanas). Junto a la respiración usamos bandhas (cierres energéticos) y drishtis (mirada enfocada), consiguiendo controlar nuestros sentidos, centrándonos en una sola cosa, entrando en una profunda conexión con nuestra fuente, nuestra presencia, nuestro ser. Es una meditación en movimiento. La práctica regular nos lleva a calmar nuestra mente y a sentirnos bien en nuestro cuerpo.

Es una práctica silenciosa, donde el Profesor va enseñando la serie postura por postura a cada alumno respetando sus tiempos de aprendizaje, por eso cuenta con el Método Mysore donde se le enseña al alumno, en forma particular, la serie de ashtanga en un espacio compartido con el resto de los alumnos, generando así un hermosa energía grupal.

Una vez conocida la Serie, puede implementar la práctica guiada, donde normalmente se dicta por conteo en Sánscrito y marca el ritmo de la serie a todos los practicantes a la vez.

La práctica de Asana, junto con la vinyasa produce calor interno que permite a las toxinas (físicas como mentales y emocionales) liberarse a través del sudor, lo que nos hace sentir más limpios y ligeros al acabarla. Como quitar capas de cebolla, o limpiar los lentes de las gafas para ver mejor. Este proceso nos ayuda a fortalecer el cuerpo y el sistema inmunológico, haciéndolo más flexible igual que a la mente.

No hay una edad o condición específica para empezar la práctica. Siempre se pueden adaptar las posturas y los movimientos a las necesidades específicas del practicante. Solo hace falta la voluntad, las ganas de aprender y disfrutar.

BINDU

ESCUELA DE YOGA

CERTIFICADO

- Certificado con el 100 % de asistencias a las prácticas (online) y 100% de los Módulos .
- Dar una clase en forma online o presencial.
- Podes tramitar el certificado internacional YWF/YAI

DURACIÓN

- Primer año 300 hs : 10 meses de duración
- Con opción de cursar 2do. año de 200hs (total de 500hs certificadas)

INCLUYE

- Módulos grabados en nuestro canal de Youtube
- Clases Grabadas
- Módulos de estudios en PDF

Biblioteca virtual

ARANCEL

- Se abona de 1 al 7 de cada mes, las clases no son transferibles ni acumulables a otros meses

REQUISITOS

- Estar en buenas condiciones físicas para realizar ejercicio.
- Tener conocimiento previo en alguna práctica de yoga.

BINDU

ESCUELA DE YOGA

+ INFO

- Se cursa el primer y tercer sabado de cada mes
- Horario de cursada: 9 a 13 hs
- Online por Zoom
- Presencial : Av Cabildo 157 (Palermo)
- Módulos por Zoom
- Los meses de Enero y Febrero no se cursan pero podes seguir tomando clases en la escuela (online- presencial)
- Es obligatorio tomar 3 clases semanales. Al menos dos (2) de Ashtanga (guiada o mysore)
- No hace falta elegir ni anotarse a dias fijos. Podes combinar las clases como quieras.
- BINDU Yoga esta avalada por Yoga Alliance Internacional y Yoga Word Federation.

BINDU

ESCUELA DE YOGA

MATRICULA ANUAL

$70.000 (ARG)

US$ 75

ESTUDIANTES EXTRANJEROS

CUOTA MENSUAL ONLINE

$ 125.000 (ARG)

(12 clases incluidas online)

ESTUDIANTES EXTRANJEROS

USD 150

mensual

(12 clases incluidas online)

CUOTA MENSUAL PRESENCIAL

$ 140.000 (ARG)

(12 clases incluidas ONLINE Y/O PRESENCIAL)

** (LOS VALORES EXPRESADOS SON ESTIMATIVOS, SE AJUSTARA POR +/- DE ACUERDO A LA INFLACION CORRESPONDIENTE)*

FECHAS DE MODULOS DE AGOSTO A DICIEMBRE

MODULO 11	MODULO 12
2 ago 2025	**23 ago 2025**
9 am: PRÁCTICA GUIADA- NADDHI SHUDDI	9 am: PRÁCTICA GUIADA - MEDITACION GUIADA
10 am Asistencias I Roma	**11 am Filosofia Kike Fay**
SURYA NAMASKAR A- UTTHITA PARVSVAKONASANA B	GERANDA Y HATHA YOGA PRADIPIKA
MODULO 13	**MODULO 14**
6 sept 2025	**27 sept 2025**
9 am: PRÁCTICA GUIADA- PRATYAHARA	9 am: PRÁCTICA GUIADA- SANKALPA
10 am Asistencias II- Roma	**11 am Filosofia Kike Fay**
PRASARITA- UTKATASANA	BHAGAVAD- GITA
MODULO 15	**MODULO 16**
4 oct 2025	**18 oct 2025**
9 am: PRÁCTICA GUIADA -BASHTRIKA	9 am: PRÁCTICA GUIADA- CHAKRAS
10 am Asistencias III- Roma	**11 am. Filosofia Roma**
VIDRABHADRASANA A Y B- JANU SIRSASANA	YOGASUTRAS I
MODULO 17	**MODULO 18**
1 nov 2025	**22 nov 2025**
9 am: PRÁCTICA GUIADA -KAPALABHATI	9 am: PRÁCTICA GUIADA -JAPA MALA
11 am Asistencias IV- Roma	**11 am Filosofia Roma**
MARYCHYASANA - BAKASANA	YOGASUTRAS II
	INTRO ADVAITA VEDANTA
MODULO 19	**MODULO 20**
6 dic 2025	**20 dic 2025**
9 am: PRÁCTICA GUIADA - NADDHI SHODANA	9 am: PRÁCTICA GUIADA
11 am Asistencias V	**10 am Asistencias VI- Examen**
KURMASANA - URDHVA MUKHA PASCHIMOTTANASA	URDHVA DHANURASANA- PADMASANA
	EXAMEN FIN DE AÑO

HORARIOS DE CLASES

BINDU
ESCUELA DE YOGA

HORARIOS DE CLASES PRESENCIALES

LUNES	12 HS MYSORE - ASHTANGA 18 HS VINYASA 19 :30 HS GUIADA - ASHTANGA
MARTES	18:15 HS MYSORE- ASHTANGA
MIERCOLES	12 HS MYSORE- ASHTANGA 18:15 HS MYSORE - ASHTANGA
JUEVES	18:15 HS MYSORE - ASHTANGA
VIERNES	13 HS ENTRENAMIENTO PARA YOGA 18:15 HS MYSORE -ASHTANGA
SÁBADO	10 HS GUIADA- ASHTANGA

AV. CABILDO 157

BINDU
ESCUELA DE YOGA

HORARIOS DE CLASES ONLINE

LUNES	19 HS- ASHTANGA GUIADA 1 Y 2 SERIE
MARTES	8HS MYSORE - ASHTANGA 19 HS MYSORE- ASHTANGA
MIERCOLES	8HS MYSORE- ASHTANGA 13 HS ENTRENAMIENTO PARA YOGA
JUEVES	8 HS MYSORE- ASHTANGA 19 HS GUIADA - ASHTANGA
VIERNES	9 HS GUIADA ASHTANGA 13 HS ENTRENAMIENTO PARA YOGA
SÁBADO	9 HS GUIADA- ASHTANGA

बिन्दु BINDU

ASHTANGA YOGA