



BINDU
ESCUELA DE YOGA

PROFESORADO DE YOGA

Ashtanga Vinyasa Yoga 300 hs

Con Roma Leibman y equipo



ONLINE y PRESENCIAL

DURACIÓN: 10 MESES

MARZO 2026



PRESENCIAL Y ONLINE



BINDU

ESCUELA DE YOGA

Bienvenidos a la formación de Yoga 300 hs con
orientación al Ashtanga Yoga 2026



Nuestra escuela fue fundada sobre la Base del lema “ Humanizar el Ashtanga” , Con el fin de darte los recursos necesarios para poder armar una 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 puedes 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 MARZO 2026



DURACIÓN: 10 MESES

Se cursa el 3er Sábado Y
Domingo 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 shuddhi
- 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 MÓDULOS DE ASISTENCIAS + 1 MÓDULO DE INICIACIÓN
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 una 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
- Primer año 300 hs : 10 meses de duración
- Con opción de cursar 2do. año de 200hs (total de 500hs certificadas)



DURACIÓN



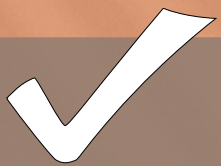
INCLUYE

- 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 tercer fin de semana 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 puedes seguir tomando clases en la escuela (online- presencial)
- Es obligatorio tomar 3 clases semanales. Al menos dos (2) de Ashtanga (guiada o mysore) - aparte de los módulos
- No hace falta elegir ni anotarse a dias fijos. Puedes combinar las clases como quieras.
- BINDU Yoga esta avalada por Yoga Alliance Internacional y Yoga Word Federation.





BINDU

ESCUELA DE YOGA

MATRICULA ANUAL

\$80.000 (ARG)
US\$ 80

ESTUDIANTES EXTRANJEROS

ESTUDIANTES
EXTRANJEROS

USD 160

mensual

(12 clases incluidas online)

CUOTA MENSUAL ONLINE

\$ 155.000 (ARG)

(12 clases incluidas online+
Modulos)

CUOTA MENSUAL PRESENCIAL

\$ 175.000 (ARG)

(12 clases incluidas
ONLINE Y/O PRESENCIAL+
MODULOS)

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



BINDU

ESCUELA DE YOGA

MODULO 1	MODULO 2
21 DE MARZO	22 DE MARZO
9 am: PRÁCTICA	9 am: PRÁCTICA
10:45 am: BREAK	10:45 am: BREAK
11 AM ROMA	11 AM VALENTINA
INTRODUCCIÓN A LA FILOSOFÍA	INTRODUCCIÓN A LA ANATOMÍA VIVA
MANTRA DE INICIO-CIERRE	
UJJAYI- BANDHAS- DRISTHIS	
MODULO 3	MODULO 4
18 DE ABRIL	19 DE ABRIL
9 am: PRÁCTICA	9 am: PRÁCTICA
10:45 am: BREAK	10:45 am: BREAK
11 AM VALENTINA	11 AM VALENTINA
COLUMNA VERTEBRAL	MIEMBROS INFERIORES Y CINTURA PÉLVICA
MODULO 5	MODULO 6
23 DE MAYO	24 DE MAYO
9 am: PRÁCTICA	9 am: PRÁCTICA GUIADA (ROMA)
10:45 am: BREAK	10:45 am: BREAK
11 AM VALENTINA	11 AM VALENTINA
MIEMBROS SUPERIORES Y CINTURA ESCAPULAR	CADENAS MIOFASCIALES
MODULO 7	MODULO 8
20 DE JUNIO	21 DE JUNIO
9 am: SAMKHYA KARIKÁ	9 am: PRÁCTICA
11 AM PAULA RODRIGUEZ	10:45 am: BREAK
AYURVEDA INICIAL	11 AM VALENTINA
	BIOMECÁNICA DE POSTURAS DE ASHTANGA YOGA
MODULO 9	MODULO 10
18 DE JULIO	19 DE JULIO
9 am: PRÁCTICA	9 am: PRÁCTICA
10:45 am: BREAK	10:45 am: BREAK
11 am VALENTINA	11 AM ROMA
SISTEMA RESPIRATORIO	EXÁMEN 1 Y ENTRE DE DIPLOMAS
ANATOMÍA PARA EL PRANAYAMA	

HORARIOS DE CLASES



BINDU
ESCUELA DE YOGA

HORARIOS DE CLASES PRESENCIALES

LUNES

12 HS MYSORE - ASHTANGA
19:30 HS GUIADA - ASHTANGA

MARTES

9:15 HS MYSORE - ASHTANGA
18:15 HS MYSORE - ASHTANGA

MIÉRCOLES

12 HS MYSORE - ASHTANGA
18:15 HS MYSORE - ASHTANGA

JUEVES

9:15 HS MYSORE - ASHTANGA
18:15 HS MYSORE - ASHTANGA

VIERNES

13 HS ENTRENAMIENTO PARA YOGA
18 HS MEDITACIÓN-MANTRAS-PRANAYAMAS
18:30 HS GUIADA ASHTANGA

SÁBADO

9 HS GUIADA - ASHTANGA

AV. CABILDO 157



BINDU
ESCUELA DE YOGA

HORARIOS DE CLASES ONLINE

LUNES

14 HS MYSORE - ASHTANGA
19 HS ASHTANGA GUIADA 1 Y 2 SERIE

MARTES

8 HS MYSORE - ASHTANGA
19 HS MYSORE - ASHTANGA

MIÉRCOLES

8 HS MYSORE - ASHTANGA
13 HS ENTRENAMIENTO PARA YOGA
14 HS MYSORE - ASHTANGA

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