



BINDU  
ESCUELA DE YOGA

# PROFESORADO DE YOGA

Ashtanga Vinyasa Yoga 300 hs

Con Roma Leibman



ONLINE

DURACIÓN: 10 MESES AGOSTO 2024



ONLINE



# BINDU

## ESCUELA DE YOGA

Bienvenidos a la formación de Yoga 300 hs con  
orientación al Ashtanga Yoga 2024



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

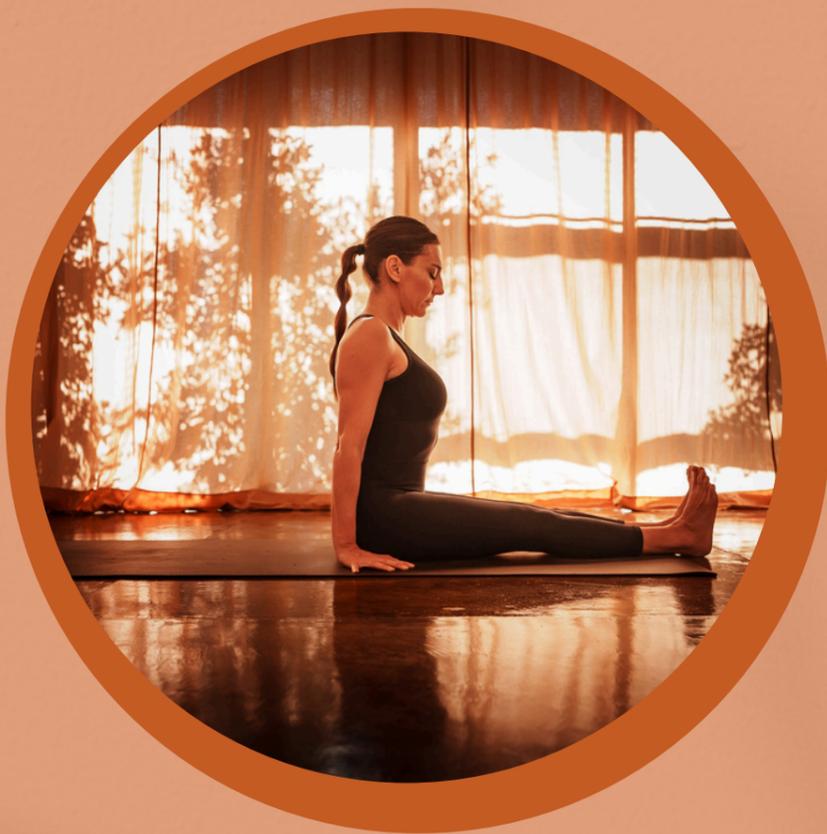




**BINDU**  
ESCUELA DE YOGA

ONLINE

COMIENZA AGOSTO 2024



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 inicio 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
- Nauli

## 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 interrelacionan 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 80 % 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)



### 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

### MATRICULA ANUAL

\$50.000  
US\$ 50

### CUOTA MENSUAL

ONLINE  
\$ 70.000  
(12 clases incluidas online)

Fuera de  
Argentina  
USD 100

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

## + INFO

- Se cursa el primer y tercer sabado de cada mes
- Horario de cursada: 9 a 13 hs
- Online por Zoom
- Los meses de Enero y Febrero no se cursan pero puedes seguir tomando clases en la escuela (online)
- Es obligatorio tomar 3 clases semanales. Al menos dos (2) de Ashtanga (guiada o mysore)
- 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.