



BINDU
ESCUELA DE YOGA

PROFESORADO DE ASHTANGA

____ Especialización en ____
Ashtanga Vinyasa Yoga

500 HS

Con Rocio Toyos y Roma Leibman



ONLINE

DURACIÓN: 10 MESES

AGOSTO 2024





BINDU

ESCUELA DE YOGA

Bienvenidos a la formación de Yoga
500hs con especialización en Ashtanga 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.

Después de haber atravesado las primeras 300 hs de la formación te traemos esta propuesta para especializarte en el método Ashtanga, más precisamente en la segunda serie, abarcando tanto la serie de Asanas como su biomecánica, ofreciendote recursos para conocer las asanas más complejas, armarlas, comprenderlas para buscarlas desde la higiene postural, la alineación correcta y aprender tanto adaptaciones como saber asistirlas. Te invitamos a una formación con mucho trabajo práctico y exploración del propio cuerpo, abarcando el sistema respiratorio, las retroflexiones, las posturas invertidas, las posturas conectoras y las Asanas de fuerza, indagando más profundamente en los chakras y mudras.





BINDU
ESCUELA DE YOGA

ONLINE Y PRESENCIAL

COMIENZA AGOSTO 2024



DURACIÓN: 10 MESES

Se cursa el 1er Domingo
de cada mes



CLASES GRABADAS

(Quienes cursan presencial pueden
combinar online/presencial)



HORARIO CURSADA:
9 a 13hs

MÓDULOS

I Módulo de sistema
respiratorio

I Módulo de Anatomía,
conexiones y relaciones

I Módulo de chacras,
Mudras y Glándulas

II Módulos de yoga terapia

V Módulos de asana de
segunda serie

(Asana - biomecánica y asistencias)

Práctica completa de
segunda serie

Examen final



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
- Podes tramitar el certificado internacional YWF/YAI



DURACIÓN

- 10 meses de duración



INCLUYE

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



ARANCEL

- Se abona de 1 al 5 de cada mes, las clases no son transferibles ni acumulables a otros meses



REQUISITOS

- Estar en buenas condiciones físicas para realizar ejercicio.



BINDU
ESCUELA DE YOGA

— ARANCELES —

MATRICULA ANUAL

\$50000
US\$ 50

CUOTA MENSUAL

Semi-presencial
\$70000
(Incluye 12 clases online)

FUERA DE ARGENTINA
US \$100

+ INFO

- Se cursa el primer Domingo de cada mes
- Horario de cursada: Domingos de 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 o presencial)
- Es obligatorio tomar 3 clases semanales Ashtanga Yoga Mysore y/o guiada
- No hace falta elegir ni anotarse a días fijos. Puedes combinar las clases como quieras.
- Las Clases presenciales las puedes tomar en la sede tanto de Belgrano como de Recoleta de Maas Yoga (abonando clases aparte)
- BINDU Yoga esta avalada por Yoga Alliance Internacional y Yoga Word Federation.

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



BINDU
ESCUELA DE YOGA

PROGRAMA

ASANA, BIOMECÁNICA Y ASISTENCIA

- **Respiración:**
Sistema respiratorio diafragmático
- **Yogaterapia I:**
Retroflexiones: Patologías con elementos
- **Yogaterapia II:**
Invertidas con elementos

ASANAS DE FUERZA

- Pincha Mayurasana
- Karandavasana
- Mayurasana
- Nakrasana

POSTURAS CONECTORAS

- Pasasana
- Krounchasana
- Bakasana
- Bharadvajasana
- Ardha Matsyendrasana
- Vatayanasana
- Parighasana
- Gomukhasana
- Supta Urdhva Vajrasana



BINDU

ESCUELA DE YOGA

EXTENSIONES Y RETROFLEXIONES

- Salabhasana
- Ustrasana
- Supta vajrasana
- Bhekasana
- Laghujvarasana
- Kapotasana
- Dhanurasana

CADERAS

- Eka pada sirsasana
- Tittibhasana
- Dwi pada sirsasana
- Yoganidrasana

REPASO DE CONECTORAS

- Invertidas: Mukta hasta sirsasana - Baddha hasta sirsasana
- Chakras - Mudras y su relación con las glándulas
- Examen teórico + Practica por conteo

