



BINDU
ESCUELA DE YOGA

PROFESORADO DE ASHTANGA

____ Especialización en ____
Ashtanga Vinyasa Yoga

500 HS

Con Roma Leibman Y Equipo



PRESENCIAL Y ONLINE

DURACIÓN: 10 MESES

MARZO 2025





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 y equilibrio junto a Kike Fay, indagando más profundamente en los chakras y mudras y su relación con las glándulas a través del Ayurveda de la mano de Paula Rodriguez, profundizaremos en pranayamas mas complejos como Nauli y también vamos a indagar en las lesiones y el Yoga.





BINDU
ESCUELA DE YOGA

ONLINE Y PRESENCIAL

COMIENZA MARZO 2025



DURACIÓN: 10 MESES

Se cursa el 4to Domingo
de cada mes



CLASES GRABADAS

(Quienes cursan presencial pueden
combinar online/presencial)



HORARIO CURSADA:
9 a 13hs

MÓDULOS

sistema respiratorio y
pranayamas

yogaterapia

Ayurveda II

Jump back- Jump Trough-
press up- handstand

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 100 % de asistencias a las prácticas (120 practicas anuales) y 100% de los Módulos .
- Dar una clase en forma online
- Podes tramitar el certificado internacional YWF/YAI
- 10 meses de duración



DURACIÓN

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



INCLUYE

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



ARANCEL

- Estar en buenas condiciones físicas para realizar ejercicio.
- Haber cursado las primeras 300 hs



REQUISITOS



BINDU

ESCUELA DE YOGA

+ INFO

- Se cursa el cuatro (4to) 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.
- Online por Zoom
- Presencial : Juncal 3597 (Palermo)
- Módulos por Zoom
- BINDU Yoga esta avalada por Yoga Alliance Internacional y Yoga Word Federation.





BINDU
ESCUELA DE YOGA

— ARANCELES —

MATRICULA ANUAL

\$70.000 (ARG)
US\$ 70

ESTUDIANTES EXTRANJEROS

ESTUDIANTES
EXTRANJEROS

USD 120
mensual
(12 clases incluidas online)

CUOTA MENSUAL ONLINE

\$ 100.000 (ARG)

(12 clases incluidas online)

CUOTA

MENSUAL PRESENCIAL

\$ 115.000 (ARG)

(12 clases incluidas
ONLINE Y/O PRESENCIAL)

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