



BINDU
ESCUELA DE YOGA

ANATOMÍA VIVA

Anatomía para el Yoga

Coordina: Valentina Fossati (Kinesióloga y Fisioterapeuta)



TALLER ONLINE

MARZO-JULIO 2024

7 encuentros teórico-prácticos
Incluidos en el primer año del profesorado



BINDU

ESCUELA DE YOGA

Anatomía Viva nos sumerge en la anatomía desde una perspectiva funcional y aplicada al Yoga

Saber de anatomía humana es esencial para comprender la biomecánica del Yoga. Al conocer la estructura y función del cuerpo, prevenimos lesiones y perfeccionamos la alineación de las posturas. Esta comprensión añade profundidad a la práctica y facilita la conexión consciente con el cuerpo.

El enfoque de Anatomía Viva es integrar de manera holística la comprensión anatómica en la práctica. A través de la palpación, nos sumergimos en la experiencia de tocar y percibir nuestros cuerpos, revelando la anatomía tanto en nosotrxs como en otrxs.

Este taller está dirigido a profesores y practicantes de Yoga, así como a cualquier persona con interés y ganas de explorarse. Para participar no es necesario tener conocimiento previo.





BINDU
ESCUELA DE YOGA



DURACIÓN: 5 MESES

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



CLASES GRABADAS



HORARIO CURSADA:
9 a 13hs (Arg)

7 MÓDULOS

- 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
de Ashtanga Yoga

Para más info:

instructoradoashtanga2021@gmail.com - www.binduyoga.online



BINDU
ESCUELA DE YOGA

MARZO - TALLER ONLINE DE ANATOMÍA PARA EL YOGA

ANATOMÍA VIVA - Taller de Anatomía para el Yoga

Te invitamos a esta experiencia completamente ONLINE, distribuida en 7 encuentros de 2 horas cada uno.

En este taller, exploraremos la anatomía desde un enfoque funcional y su aplicación en la práctica de Yoga. Abordaremos temas como la estructura, biomecánica y movimientos del cuerpo, brindándote una comprensión integral que enriquecerá tu práctica y enseñanza de yoga.

Las clases quedarán grabadas, lo que te permitirá acceder a ellas en cualquier momento que se ajuste a tu agenda. Además, contarás con material de lectura y recursos audiovisuales para profundizar en tu aprendizaje.





BINDU

ESCUELA DE YOGA

MARZO - TALLER ONLINE DE ANATOMÍA PARA EL YOGA

Es importante destacar que **NO ES NECESARIO** tener conocimientos previos sobre anatomía o fisiología. Este taller está diseñado tanto para practicantes, como para profesores de yoga o cualquier otra disciplina y para aquellos curiosos que deseen conocer más sobre el funcionamiento del cuerpo humano.

Sumate en este viaje de descubrimiento anatómico para traer sensibilidad y consciencia a tu práctica de Yoga.

¡Te esperamos !

Para más info: instructoradoashtanga2021@gmail.com -
www.binduyoga.online





BINDU
ESCUELA DE YOGA

**TALLER
COMPLETO**

\$120.000

USD 140

fuera de Argentina

**PAGO POR
MÓDULO**

\$20.000

(sujeto a inflación)

USD 30

fuera de Argentina

**CURSO
ONLINE**

+ INFO

- Online por Zoom
- Se cursa el primer y tercer sábado de cada mes - excepto 1º encuentro (domingo 17 de marzo y ultimo 6 de julio)
- Horario de cursada: 11 a 13 hs (Argentina) - 15 a 17 hs (España)