



BINDU  
ESCUELA DE YOGA

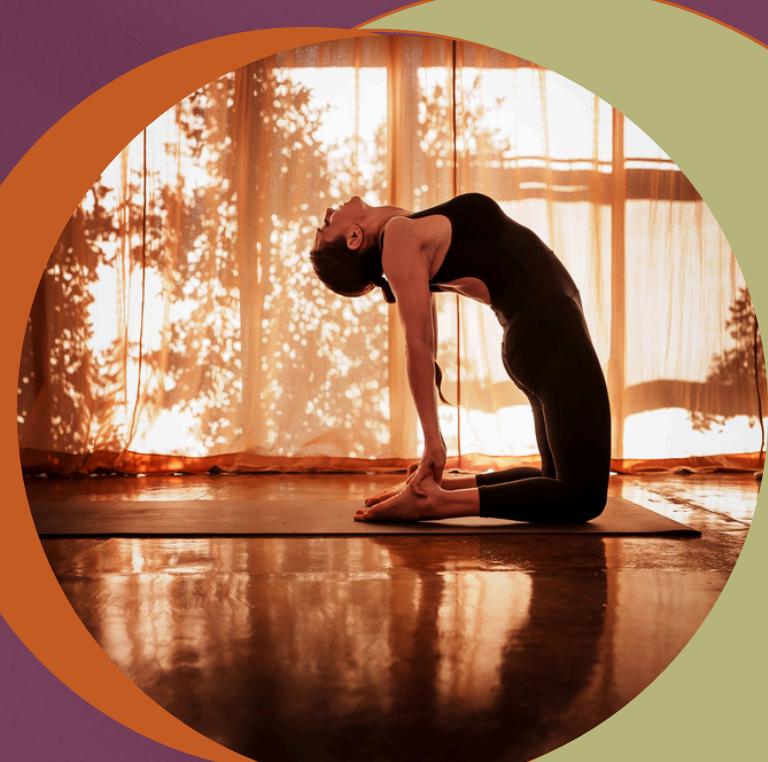


# FORMACION INTENSIVA

Ashtanga Vinyasa Yoga

Con Cata Cascio y Roma Leibman

( ORIENTADA A PROFESORES DE OTROS ESTILOS DE YOGA Y DISCIPLINAS )



MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

DURACIÓN: 5 MESES

MARZO 2026

CASA SANGHA BY BINDU



## Bienvenidos a la Formación Intensiva de 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 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 podés 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





SEMIPRESENCIAL EN CASA SANGhA

COMIENZA MARZO 2026



DURACIÓN: 5 MESES

Se cursa el 1º fin de semana de casa mes (sábado y domingo)



HORARIO CURSADA  
9 a 13hs



CLASES GRABADAS



Canal de YouTube: clases y módulos grabados

## MÓDULOS

- X Módulos de Biomecánica
- X Módulos de Asistencias
- I Módulo de Pranayama-Mantras inicio y cierre-Bandhas y Dristhis.
- I Examen (a fin de año)



## Qué es el Ashtanga Vinyasa Yoga?

La práctica física de Ashtanga se basa en la combinación de Asanas con Vinyasas, que sincroniza la respiración rítmica Ujayi 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 un 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.



## MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

COMIENZA MARZO 2026



### A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDA

DIRIGIDA A PROFESORES O INSTRUCTORES DE OTROS ESTILOS DE YOGA QUE QUIERAN APRENDER DE MANERA PRÁCTICA LA PRIMERA SERIE DE ASHTANGA.

TAMBIÉN A PRACTICANTES DE YOGA COMO MÉTODO DE APRENDIZAJE PERSONAL (No es título habilitante para enseñar si no sos profesor de otro estilo)

PROFESIONALES DE OTRAS DISCIPLINAS QUE QUIERAN INCORPORAR ASANAS PARA SUS PRÁCTICAS COMO PILATES- CALISTENIA- ELONGACIÓN- DANZA- ARTES MARCIALES, ETC

### QUÉ APRENDERÁS



- DENTRO DE ESTOS 5 MESES VAS A APRENDER LA PRIMERA SERIE COMPLETA DE ASHTANGA YOGA, NOMBRES DE LAS ASANAS, Y TODAS SUS CARACTERISTICAS: CONTEO EN SANSKRITO, CANTIDAD DE VINYASAS, DRISTHIS Y BANDHAS.
- LA ALINEACIÓN DE CADA ASANA, COMO ASISTIRLA Y APRENDER DE CADA ASANA LA POSIBILIDAD DE TRABAJAR CON ELEMENTOS O VARIABLES PARA PODER ACOMPAÑAR AL ALUMNO EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE SIN LASTIMARSE. VAMOS A PROFUNDIZAR LA RESPIRACION UJJAYI, SIENDO EL ENTRAMANDO FUNDAMENTAL ENTRE ASANA Y ASANA. LOS FUNDAMENTOS DEL LOS 8 ANGAS DE ESTA DISCIPLINA, JUNTO A SUS MANTRAS DE INCIO Y CIERRE.



## BINDU ESCUELA DE YOGA



### CERTIFICADO

- Certificado con el 100 % de asistencias a las prácticas y en los módulos del fin de semana
- Aprobar el examen
- Dar una clase en forma online o presencial
- Podés tramitar el certificado internacional YWF/YAI (ESCUELA AVALADA POR YAI Y YWF)
- 5 meses de duración: de marzo a julio (inclusive)



### DURACIÓN



### INCLUYE

- Módulos grabados en nuestro canal de YouTube
- Clases Grabadas
- Módulos de estudios en PDF
- Biblioteca virtual
- Se abona de 1 al 7 de cada mes, las clases no son transferibles ni acumulables a otros meses.



### ARANCEL



### REQUISITOS

- Estar en buenas condiciones físicas para realizar ejercicio.
- Tener conocimiento previo en alguna práctica de yoga.



## + INFO

- Se cursa el primer fin de semana de cada mes (sábado y Domingo)
- Horario de cursada: 9 a 13 hs
- La modalidad de cursada es semipresencial.
- Todos los módulos se dan en forma virtual y presencial.
- Es obligatorio tomar 3 clases semanales, más los módulos de fin de semana.
- No hace falta elegir ni anotarse a días fijos. Podés combinar las clases como quieras.
- Se entrega certificado de 200hs de cursada en Ashtanga Yoga
- BINDU Yoga está avalada por Yoga Alliance Internacional y Yoga Word Federation.



## 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 + Módulos)



BINDU  
ESCUELA DE YOGA

## PROGRAMA DE ESTUDIO

PROGRAMA DE ESTUDIO Intensivo de Ashtanga Vinyasa Yoga - Bindu Yoga 2026				
<b>PRIMER ENCUENTRO : Introducción Al Método Ashtanga Yoga</b>				
MANTRA DE INICIO-CIERRE				
UJJAYI- BANDHAS- DRISTHIS				
<b>ASANAS- VINYASAS</b>				
SURYA NAMASKAR A Y B - PADANGUSTHASANA -PADAHASTASANA- UTTHITA TRIKONASANA A Y B - UTTHITA PARSAVAKONASANA A Y B				
PRASARITA A,B,C,D- PARSVOTTANASANA				
<b>SEGUNDO ENCUENTRO: Posturas de Pie</b>				
<b>ASANAS-VINYASAS</b>				
UTTHITA-HASTA PADANGUSTASANA- ARDHA BADDHA PADMOTTANASANA-UTKATASANA-VIRABHRADRASANA A Y B				
PASCHIMOTTANASANA A Y B- PURVOTTANASANA				
<b>TERCER ENCUENTRO : Posturas de Piso ( parte 1)</b>				
<b>ASANAS-VINYASAS</b>				
JANU SIRSASANA A,BYC -MARYCHYASANA A,B,C Y D- NAVASANA, TOLASANA				
BHUJAPIDASANA, BALANCE DE CODOS, BAKASANA				
<b>CUARTO ENCUENTRO : Posturas de Piso ( parte 2)</b>				
<b>ASANAS VINYASAS:</b>				
KURMASANA-SUPTA KURMASANA-GARBHA PINDASANA- KUKHUTASANA-BADDHA KONASANA A Y B				
UPAVISTHA KONASANA -SUPTA KONASANA- SUPTA PADANGUSTHASANA - UBHAYA PADANGUSTASANA				
URDHVA MUKHA PASCHIMOTTANASA				
<b>QUINTO ENCUENTRO: Posturas de cierre</b>				
<b>ASANAS VINYASAS:</b>				
URDHVA DHANURASANA - SALAMBA SARVANGASANA- HALASANA- KARNAPIDASANA				
URDHVA PADMASANA-PINDASANA -MATHSYASANA- UTTANA PADASANA -SIRSASANA				
BADDHA PADMASANA- PADMASANA- UTPLUTHIH				



## HORARIOS DE CLASES

Lunes y Miércoles 14hs

Martes y Jueves 19hs

MÁS INFO E INSCRIPCIONES

Mail: catalina.bindu@gmail.com

Ubicación: Industria 88, Chivilcoy