



PROFESORADO DE YOGA

Ashtanga Vinyasa Yoga 300 hs
Con Virginia Taboada y Roma Leibman



MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

DURACIÓN: 10 MESES

MARZO 2026

VANA YOGA BY BINDU



Bienvenidos a la formación de Yoga 300hs
con orientación al 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 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





MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

COMIENZA MARZO 2026



DURACIÓN: 10 MESES

Se cursa el 3er Sábado y
Domingo 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)

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

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.

MEDITACIÓN

- Guiada
- Chakras
- Sankalpa
- Japa mala

INTRODUCCIÓN A LA FILOSOFÍA

- Ayurveda
- Samkhya Karika
- Advaita Vedanta
- Bhagavad-gita
- Yogasutras
- Geranda Samhita
- Hatha Yoga Pradipika

**+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)**





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 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.



CERTIFICADO

- Certificado con el 100% de asistencias a las prácticas (online) y 100% de los módulos.
- Dar una clase en forma online o presencial.
- Podés tramitar el certificado internacional YWF/YAI
- Primer año 300hs: 10 meses de duración
- Con opción de cursar 2do. año de 200hs (total de 500hs certificadas)

DURACIÓN

- 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.



+ INFO

- Se cursa el tercer fin de semana de cada mes
- Horario de cursada: 9 a 13hs
- Módulos online por Zoom
- Presencial: VANA YOGA
- Los meses de Enero y Febrero no se cursan pero podés seguir tomando clases en la escuela (online- presencial)
- Es obligatorio tomar 3 clases semanales. Al menos dos (2) de Ashtanga (Guiada o Mysore), aparte de los módulos.
- No hace falta elegir ni anotarse a días fijos. Podés combinar las clases como quieras.
- 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 + Módulos)

CUOTA MENSUAL PRESENCIAL

\$ 175.000 (ARG)

(12 clases incluidas
ONLINE Y/O PRESENCIAL+
MODULOS)



BINDU
ESCUELA DE YOGA

MODULO 1	MODULO 2
21 DE MARZO	22 DE MARZO
9 am: PRÁCTICA	9 am: PRÁCTICA
10:45 am: BREAK	10:45 am: BREAK
11 AM ROMA	11 AM VALENTINA
INTRODUCCIÓN A LA FILOSOFÍA	INTRODUCCIÓN A LA ANATOMÍA VIVA
MANTRA DE INICIO-CIERRE	
UJJAYI- BANDHAS- DRISTHIS	
MODULO 3	MODULO 4
18 DE ABRIL	19 DE ABRIL
9 am: PRÁCTICA	9 am: PRÁCTICA
10:45 am: BREAK	10:45 am: BREAK
11 AM VALENTINA	11 AM VALENTINA
COLUMNA VERTEBRAL	MIEMBROS INFERIORES Y CINTURA PÉLVICA
MODULO 5	MODULO 6
23 DE MAYO	24 DE MAYO
9 am: PRÁCTICA	9 am: PRÁCTICA GUIADA (ROMA)
10:45 am: BREAK	10:45 am: BREAK
11 AM VALENTINA	11 AM VALENTINA
MIEMBROS SUPERIORES Y CINTURA ESCAPULAR	CADENAS MIOFASIALES
MODULO 7	MODULO 8
20 DE JUNIO	21 DE JUNIO
9 am: SAMKHYA KARIKA	9 am: PRÁCTICA
	10:45 am: BREAK
11 AM PAULA RODRIGUEZ	11 AM VALENTINA
AYURVEDA INICIAL	BIOMECÁNICA DE POSTURAS DE ASHTANGA YOGA
MODULO 9	MODULO 10
18 DE JULIO	19 DE JULIO
9 am: PRÁCTICA	9 am: PRÁCTICA
10:45 am: BREAK	10:45 am: BREAK
11 am VALENTINA	11 AM ROMA
SISTEMA RESPIRATORIO ANATOMÍA PARA EL PRANAYAMA	EXÁMEN 1 Y ENTREGA DE DIPLOMAS



HORARIOS DE CLASES

Lunes 8:30am

Miércoles 18:30hs





MÁS INFO E INSCRIPCIONES

Virginia Taboada

Mail: vir.vanayoga@gmail.com

Ubicación Vana Yoga: Calle 156 y 125 Cuartel 8vo, Mercedes



बिन्दु BINDU

ASHTANGA YOGA