

INSTRUCTORADO

ASHTANGA YOGA 200HS

Virtual o presencial



PRIMER PASO

Bienvenidx a OTRA MIRADA YOGA

A continuación encontrarás toda la información que necesitas respecto al Instructorado de Ashtanga Yoga 200hs certificado internacionalmente.

El objetivo de la formación es profundizar en la práctica del Ashtanga Yoga, recorrer un camino de autoconocimiento y transmitir herramientas pedagógicas para compartir la práctica de Ashtanga Yoga.

No necesitas experiencia previa para realizar este Instructorado



GENERALIDADES DE LA FORMACIÓN

DURACIÓN

10 MESES

Marzo a diciembre

Si no fue suficiente el plazo, podés continuar hasta terminarlo a tu ritmo.

Sería contradictorio apurarnos en Yoga

REQUISITOS

NO necesitás experiencia previa,
SÍ, necesitás ganas y compromiso para regalarte el tiempo de construir tu proceso personal

DIRIGIDO A

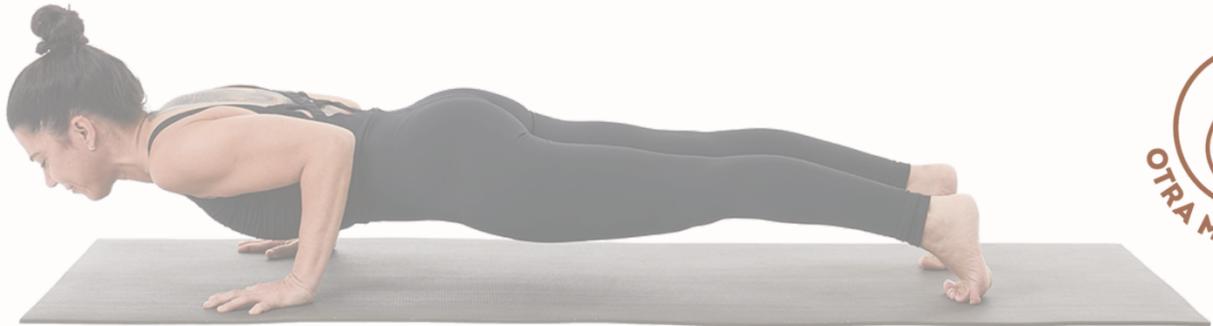
Practicantes, Instructores, Profesores de otros estilos e Interesados en construir una práctica personal de Ashtanga en todas sus dimensiones

CERTIFICACIÓN

Nuestra escuela se encuentra avalada y certificada internacionalmente por:

- IYA : International Yoga Association de Canadá
- YAI (Yoga Alliance International de India) y WYF (World Yoga Federation, Unión Europea y Estados Unidos)

Esto permite, que si lo deseas, y terminas exitosamente cada etapa de la formación, puedas certificarte individualmente con dichas entidades.



DETALLES DE LA CURSADA

**PRESENCIAL O VIRTUAL DESDE
CUALQUIER LUGAR DEL MUNDO**



DOS ENCUENTROS TEÓRICO-VIVENCIALES POR MES

UN SÁBADO 10:30 a 15:30 hs **Y DOMINGO AL MES** 10 a 12 hs de
Argentina (presencial o virtual)

Incluyen conferencias y clases brindadas por Médicos y especialistas en el campo de la Anatomía, Biomecánica, Ayurveda, Filosofía del Yoga y más.

ACCESO ILIMITADO A TODA LA GRILLA DE CLASES



Más de 25 Clases semanales tanto en el Shala Presencial como en el Shala Virtual.

5 TALLERES DE INGENIERÍA EN ASANAS

UN SÁBADO AL MES ENTRE MAYO Y SEPT 16 A 18 HS



Profundizaremos en el armado, permanencia y transiciones entre posturas paso a paso, haciendo foco en la alineación y biomecánica aplicados a los Āsanas que componen la ingeniería de la Primera Serie de Ashtanga Vinyasa Yoga.

MATERIAL MEDULAR Y COMPLEMENTARIO



MANUALES y LIBROS DIGITALES

Cada módulo tendrá su manual teórico medular que lo sostiene y material complementario con videos y libros digitales en pdf, para complementar los conocimientos compartidos en cada encuentro de la formación.



ACCESO AL CAMPUS

Además las clases y material quedarán guardados en el campus virtual, por tiempo limitado, para que puedas volver a verlos (esto no reemplaza los encuentros teórico-vivenciales)

REQUISITOS PARA LA CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL DE 200 HS

2 PRACTICAS SEMANALES

Podés elegir libremente entre clases virtuales o presenciales, ambas suman para las 200HS.

TRABAJOS DE ASIMILACIÓN

Cada módulo propone un trabajo de asimilación que alimenta la incorporación de cada contenido

ASISTENCIA DE MÍNIMO 80%

Los encuentros son en vivo desde la presencialidad o virtualidad para que puedas preguntar, aportar y enriquecer el grupo con tu presencia

EXAMEN FINAL Y PRÁCTICA

De opciones múltiples., con los conceptos abordados durante el instructorado y haber encontrado la frecuencia y estabilidad en la manera de practicar acorde a tus posibilidades y limitaciones.



QUE SUCEDE SI NO ALCANZO LOS REQUISITOS O LAS 200 HS AL FINALIZAR ?

2 PRACTICAS SEMANALES

La formación termina en DICIEMBRE pero podés continuar tus prácticas para certificar durante los siguientes 12 meses

TRABAJOS DE ASIMILACIÓN

podés continuarlos hasta que concluyas y certificar en ese momento (limite 12 meses)

ASISTENCIA DE MÍNIMO 80%

Si te has perdido algún encuentro podrás cursarlo con el siguiente grupo además de verlo en el campus virtual.

EXAMEN FINAL Y PRÁCTICA

Tenés posibilidad de recuperar el examen y la construcción coordinandolo previamente . No todos tenemos los mismos tiempos!!

NO TODOS TENEMOS LOS MISMOS TIEMPOS!!



CONTENIDOS DEL PROGRAMA



- 1 Anatomía y biomecánica
- 2 Cuerpo Sutil
- 3 Filosofía del Yoga Clásico
- 4 Ayurveda
- 5 Pedagogía y recursos didácticos

ANATOMÍA Y BIOMECÁNICA

- Primera serie de Ashtanga Vinyasa Yoga. Construcción de las posturas-entrada, permanencia y transiciones sincronizando la respiración al movimiento
- Surya Namaskar: Los secretos del saludo al sol. Los SÍ y los NO.
- Asanas de pie: anatomía y biomecánica de los pies, rodillas y caderas.
- Practicar amorosamente sin lesionarnos
- Asanas de flexión, relaciones anatómicas. cadera-lumbares/hombros-cervicales
- Extensiones y la columna vertebral.
- El Tórax.
- Cintura escapular y cintura pélvica.
- Anatomía articular de los hombros-rodillas-caderas y otras.
- Asanas invertidas. El centro de gravedad. Fuerzas que intervienen.
- Biomecánica respiratoria- músculos del proceso respiratorio. importancia del diafragma y otros musculos claves. Ujjayi y otros pranayamas
- Bandhas y su anatomía física y sutil- El Core.
- Dristis y foco. Internalización de los Sentidos.

FILOSOFÍA DEL YOGA CLÁSICO

- Mantras del Ashtanga Vinyasa y otros mantras
- Bases del Yoga Clásico como sistema Filosófico .
- Incorporación de la Filosofía a la vida cotidiana y moderna
- Introducción al Sánscrito. Herramientas básicas para pronunciar y leer.
- Los Yoga Sutras de Patañjali

AYURVEDA

- Biotipos- Doshas. Vata/ Pitta/ Kapha y sus combinaciones.
- Autoconocimiento y Medicina preventiva
- Alimentos equilibrantes para cada Dosha.

CUERPO SUTIL

- Chakras- Nadis- Granthis .
- influencia Voluntaria de la respiración en el plano emocional
- Técnicas de concentración e intro a la Meditación
- Meditación en Movimiento a través de las posturas y los Vinyasas.
- Japa Mala- Yoga Nidra- Mindfulness
- Roles del prana- 5 Vayus. Prana y Apana.

PEDAGOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS

- Yoga en Oriente y Occidente
- 4 senderos del Yoga
- El sadhana un camino al samadhi
- Recursos para las clases- Guiando al grupo

INVERSIÓN – DETALLES ADMINISTRATIVOS

SI ESTÁS EN ARGENTINA



Matrícula de inscripción a OMY: Pago único de una cuota \$115000 .

Con el pago de tu matrícula habilitamos tu alta y acceso al campus virtual .

La matrícula NO es reembolsable por ningún motivo.

Descuento 50% en matrícula antes del 15/11

+ **10 cuotas mensuales** entre marzo y diciembre.

de \$115000 pago por transferencia.

\$95000 pago en efectivo con descuento!

Se abona entre el 1 y el 10 de cada mes (luego recargo del 10%)

No es nuestro estilo aumentar el arancel periódicamente, pero, si así el contexto lo requiere, lo haremos en junio - septiembre y/o noviembre .

INVERSIÓN – DETALLES ADMINISTRATIVOS

SI ESTÁS EN EL EXTERIOR



Matrícula de inscripción a OMY:

Pago único de U\$100 (**Con el pago de tu matricula abrimos el alta y acceso al campus virtual que mantendremos durante el año**)

La matrícula NO es reembolsable por ningún motivo

Descuento 50% en matrícula antes del 15/11

+ **10 cuotas mensuales** de U\$95.

Cada una entre marzo y diciembre abonando antes del 10 de cada mes.

Luego se aplica recargo del 10%

Forma de Pago: Se abona por PayPal o cuenta de USA