

PROFESORADO ASHTANGA YOGA 400HS



PRIMER PASO



A continuación encontrarás toda la información que necesitas respecto al Profesorado de Ashtanga Yoga 400hs certificado internacionalmente.

En el Instructorado comprendimos la ingeniería de la primera serie, estableciéndonos en una práctica frecuente y segura. Ahora, daremos un paso más, aprenderemos a entrar en el cuerpo del cuerpo físico y sutil de otras personas, a través del viaje por el mundo de los ajustes y las asistencias, además de entender como abordar diferentes patologías desde las variantes y progresiones. Siempre sostenidos por la filosofía de los Yoga Sutras de Patañjali recitando en sánscrito sus aforismos y estudiando su significado para hacerlo parte de nuestra enseñanza.

REQUISITOS: HABER CURSADO EL
INSTRUCTORADO ASHTANGA 200 HS EN OMY



GENERALIDADES DE LA FORMACIÓN



DURACIÓN

Marzo a Diciembre

Si no fue suficiente el plazo, podés continuar hasta terminarlo a tu ritmo tomando 12 meses para lo pendiente

REQUISITOS

Necesitás haber cursado el Instructorado de 200 hs y mantener una práctica personal estable y frecuente

MODALIDAD

Los encuentros prácticos de ajustes mensuales serán Presenciales y los teóricos de recitación, estudio y conferencias son optativos

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

OMY es Escuela certificada por IYA : International Yoga Association de Canadá

YAI (Yoga Alliance International de India) y WYF (World Yoga Federation, Unión Europea y Estados Unidos)

Esto te permite certificarte individualmente si así lo deseas.

DETALLES DE LA CURSADA

PRESENCIAL / VIRTUAL



DOS ENCUENTROS TEÓRICO-VIVENCIALES POR MES

DOS SÁBADOS POR MES 10:30 a 15:30 hs

ENCUENTROS ESPECIALES de prácticas guiadas por vos y tus compañerxs
TRABAJO ANUAL GRUPAL de bases de practica para diferentes patologías

ACCESO ILIMITADO A TODA LA GRILLA DE CLASES

Más de 20 Clases semanales tanto en el Shala Presencial como en el Shala Virtual y la posibilidad de acompañar y observar clases para dar tus primeros pasos

POSIBILIDAD DE PARTICIPAR EN LA OBSERVACIÓN
DE CLASES REALES EN OMY COLABORANDO CON
PROFESORES EXPERIEMNTADOS



MATERIAL MEDULAR Y COMPLEMENTARIO



MANUALES y LIBROS DIGITALES

Te brindaremos Manual teórico que sostiene el curso y libros de lectura digital en pdf para complementar los conocimientos compartidos en cada encuentro de la formación.

ACCESO AL CAMPUS

Además las clases VIRTUALES 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 400 HS



PRACTICAS SEMANALES

Podés elegir libremente entre clases virtuales o presenciales, ambas suman para las 400HS.
RECOMENDAMOS 3 por semana

TRABAJO ANUAL

cada grupo trabajará en diferentes recursos para transmitir la práctica con variantes y progresiones a practicantes con diferentes dolores y diagnósticos.

ASISTENCIA DE MÍNIMO 80%

Los encuentros son en vivo desde la presencialidad y/o virtualidad si así dicho modulo se indicara, 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 iProfesorado.

Compartir una práctica guiada entendiendo la manera de transmitirla con indicaciones y cuenta.

ANATOMÍA Y BIOMECÁNICA

- Escuchar con el cuerpo
- Cualidades de un buen profesor
- Leyendo cuerpos . Relaciones anatómicas
- Observando los cuerpos en movimiento. Descubriendo patrones corporales
- Primera serie de Ashtanga Vinyasa Yoga. Asistencias y Variantes de las posturas–
- Cuenta en sánscrito entrada, permanencia y transiciones sincronizando la respiración al movimiento en los vinyasas y cuentas correctas
- Surya Namaskar: Adaptaciones
- Ajustes Asanas de pie:
- Ajustes en Asanas de flexión, relaciones anatómicas. cadera–lumbares/hombros–cervicales
- Ajustes en Asanas de Extensiones
- Ajustes y torsiones
- Anatomía articular de los hombros–rodillas–caderas y otras.
- Ajustes Asanas invertidas. El centro de gravedad. Fuerzas que intervienen.
- Pranayama II
- Ayurveda II
- Lesiones frecuentes en lumbares
- Lesiones frecuentes en Cervicales
- Lesiones frecuentes de rodilla
- Lesiones frecuentes de hombro
- Prevención de lesiones .
- Uso de elementos . Cuándo, cuánto, qué y para quiénes ?

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

FILOSOFÍA DEL YOGA CLÁSICO

- Los Yoga Sutras de Patañjali
- Samadhi pada.
- Recitación y estudio
- Intro al Bhagavad Gita
- Karma y Dharma
- Mantras y poder
- Cómo incorporar estas enseñanzas de filosofía a la práctica fuera del mat

PEDAGOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS

- Recursos para las clases– Guiando al grupo
- Guiar con indicaciones
- Guiando en Sánscrito
- Full Vinyasa y medio vinyasa
- Cómo enseñar desde cero. Cuánto ajustar y diferentes estrategias en el ajuste

INVERSIÓN

DETALLES

ADMINISTRATIVOS

Matrícula de inscripción a OMY

Pago único de una cuota \$115000

50% de descuento en Matrícula antes del 15/11

La matrícula NO es reembolsable por ningún motivo. Puede abonarse en 2 veces

+ **10 cuotas mensuales** entre marzo y diciembre de:

Si es Transferencia \$120000.

si abonas en EFECTIVO: \$105000

Se abona antes del día 10 de cada mes (luego recargo del 10%)

No es nuestro estilo aumentar el arancel pero si el contexto lo requiere nos veremos en la condición de hacerlo en junio - septiembre y/o noviembre





NAMASTÉ