



*Escuela de Yoga
y Sabiduría Ancestral*

PROFESORADO DE HATHA VINYASA Y MEDITACIÓN
MODALIDAD PRESENCIAL, SEMIPRESENCIAL U ONLINE



PROFESORADO
HATHA
VINYASA
Y
MEDITACION



PROFESORADO
HATHA
VINYASA
Y
MEDITACION



PRESENTACIÓN GENERAL





¡Desde la **ESCUELA DE YOGA Y SABIDURÍA ANCESTRAL** te damos la bienvenida y te invitamos a transitar juntos esta maravillosa aventura que puede transformar radicalmente tu vida!

En este Programa te presentamos el **PROFESORADO DE HATHA VINYASA Y MEDITACIÓN, en tres posibles modalidades de cursado: presencial, semipresencial u online**. Este documento ofrece la información de manera completa y exhaustiva para que todas tus dudas encuentren respuesta.

Queremos que sepas que nuestra Escuela está comprometida en ofrecer formaciones de alta calidad en la disciplina del Yoga, con solidez, amplitud y profundidad. Pero nuestro propósito no sólo es la **excelencia académica**, sino también desarrollar un proceso de **aprendizaje marcado por la cordialidad, la calidez, el entusiasmo y la confianza**. Cuando se aprende en un ambiente donde se respira confianza, es fácil abrirse y manifestar el potencial que cada persona lleva dentro.

A través de este Profesorado te invitamos a transitar una aventura de auto-transformación, para que puedas **manifestar en tu vida todo aquello que anhelas en lo profundo de tu corazón**. Además, vas a estar aprendiendo una disciplina milenaria **para hacer un aporte positivo al mundo** y compartir una actividad con sentido.

Si estás buscando un cambio en tu vida, no esperes más. Las puertas de nuestra Escuela están abiertas, nuestros corazones entusiastas: ¡Te invitamos a sumarte a esta aventura!

PROFESORADO
HATHA
VINYASA
Y
MEDITACION



PROFESORADO
HATHA
VINYASA
Y
MEDITACION



PERFIL DE LA PROPUESTA





El **PROFESORADO DE HATHA VINYASA Y MEDITACIÓN** es la opción más completa que dispone nuestra Escuela para iniciarse en la docencia del Yoga. Se centra en el aprendizaje de un estilo de práctica postural que llamamos **Hatha Vinyasa o Yoga dinámico**. Otras técnicas centrales que entrenaremos serán las **técnicas de Pranayama** (ejercicios de control energético a través de la respiración) **y Meditación**. Este último aprendizaje, si así lo deseas, te permitirá dictar clases de meditación independientes a las clases de Yoga.

Este Profesorado consta de dos grandes núcleos de contenidos, la teoría y la práctica.

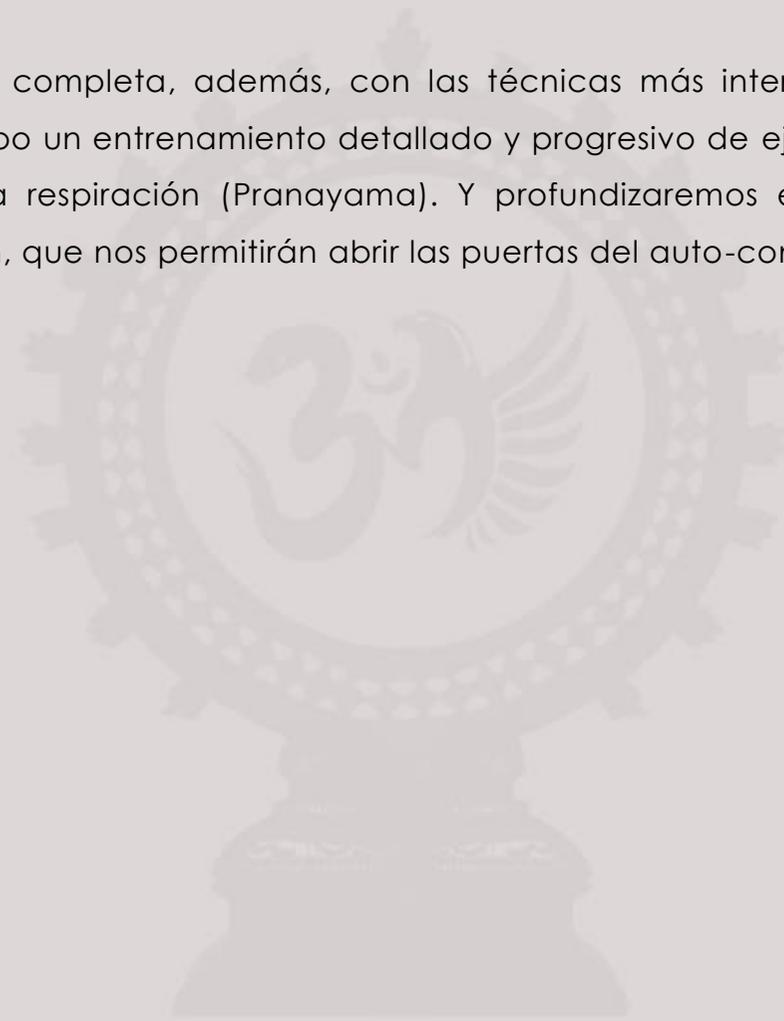
Respecto de la teoría, estudiaremos todos los conceptos fundamentales de la tradición del Yoga, con una visión actualizada y libre de preconceptos y dogmatismos. Esto nos permitirá comprender esta disciplina en su esencia, superando así muchas confusiones y simplificaciones que actualmente son habituales sobre el Yoga. Para conocer en detalle los contenidos que vamos a estudiar te pedimos que consultes la sección "Contenido del Programa de Estudio".

Respecto de la práctica, HATHA VINYASA es un estilo de yoga dinámico libre, progresivo y con alineaciones posturales rigurosas, integrando así de una manera única las tradiciones de enseñanza de Krishnamacharya en su madurez (Viniyoga), Iyengar (Iyengar Yoga) y Pattabhi Jois (Ashtanga Vinyasa). La diagramación de las clases no responde a una estructura fija sino que cada práctica es diferente - donde se realza la fluidez y el movimiento, la intensidad física y el detalle técnico, la libertad del cuerpo y la profundidad meditativa. La realización estática de las posturas se va enlazando mediante transiciones dinámicas en coordinación precisa con la respiración. La intensidad y rigurosidad técnica de la práctica se va dando en un aumento



progresivo, clase tras clase. Conjuntamente a la práctica postural iremos agregando gradualmente una serie de técnicas complementarias como son la respiración Ujjayi, Hasta vinyasas (posicionamientos específicos de brazos), Mudras (gestos simbólico-energéticos), etc

Nuestra práctica se completa, además, con las técnicas más internas de la tradición del Yoga. Llevaremos a cabo un entrenamiento detallado y progresivo de ejercicios de control de la energía a través de la respiración (Pranayama). Y profundizaremos en una amplia serie de técnicas de meditación, que nos permitirán abrir las puertas del auto-conocimiento y la sanación interior.



PROFESORADO
HATHA
VINYASA
Y
MEDITACION



PROFESORADO
HATHA
VINYASA
Y
MEDITACION



CONTENIDO DEL PROGRAMA DE ESTUDIO





A continuación detallamos los contenidos teóricos y técnicos que estudiaremos. Casi la totalidad de los contenidos tiene como soporte teórico apuntes escritos para desarrollar exclusivamente cada tema particular. Muchos otros contenidos tendrán como soporte videos didácticos u otro tipo de material interactivo.

◆ **Introducción y generalidades:**

- La situación cultural actual, oportunidad para un cambio de paradigma: la integración de los saberes.
- Entendiendo qué es comprender: la interacción entre teoría y práctica.
- Un elemento clave: la importancia de la metodología en el aprendizaje y la enseñanza.
- Introducción al concepto de Yoga.
- Las seis características fundamentales del yoga. El Yoga como un estado de conciencia; como una filosofía de vida; como un conjunto de técnicas y su aplicación metodológica; como la práctica concreta; como un proceso de desarrollo interno; como la intención que guía nuestras acciones.
- Dos aspectos esenciales del Yoga: conciencia y energía.
- Yoga y otras disciplinas, similitudes y diferencias.
- Generalidades sobre las sendas tradicionales del yoga: Hatha, Raja, Tantra, Jñana, Bhakti, Karma y Mantra Yoga.
- Desarrollo técnico de aspectos fundamentales del Hatha, Raja, Tantra y Jñana yoga.
- Historia general del Yoga.
- Las raíces del Yoga contemporáneo y los estilos de Yoga actuales.
- ¿Qué es el Hatha Vinyasa Yoga? Definición y características.
- El Yoga y la espiritualidad contemporánea: luces y sombras.

◆ **Los fundamentos teóricos de la práctica yóguica:**

- La realidad según el yoga:
 - La perspectiva tántrica: Shiva y Shakti, el matrimonio de la conciencia y la energía.
 - La perspectiva clásica: Purusha y Prakriti, la división entre espíritu y materia.
 - Tamas, Rajas y Sattwa Guna: cualidades fundamentales de la materia.
 - Prana, la energía que compone todo lo que existe.
 - La concepción holística de la realidad.
- Anatomía sutil humana; el orden de la energía:
 - Tri-Sharira: los cuerpos denso, sutil y causal.
 - Pancha Koshas: cinco dimensiones del ser humano.
 - Vayus, energías fundamentales. La relación entre Prana y Apana Vayu.
 - Sistema de Chakras y Nadis. La energía Kundalini.



- Granthis, los grandes bloqueos de la energía.
- El control de la energía: teoría sobre Pranayama, Mudras y Bandhas.
- La energía en su relación con la conciencia, la actividad mental profunda, el pensamiento y la intención.

▪ La psicología del yoga:

- Psicología yóguica y psicología occidental.
- Entrenamiento en las modalidades de la atención.
- Las estructuras de la mente y sus funciones.
- Chitta, el depósito de impresiones mentales.
- Manas, la mente sensible y motriz.
- Ahamkara, la autoimagen egóica.
- Budhi, el intelecto discriminador.
- El aparato sensorial; sentidos de percepción y acción.
- Los estados de conciencia; conciente, subconsciente, inconciente, supraconciente.
- Estados de conciencia y ondas cerebrales.

♦ **Ashtanga Yoga de Patanjali (Raja Yoga):**

- Análisis directo de la fuente, el Yoga-Sutra de Patanjali.
- Interpretación y comentario de los principales aforismos; la teoría y la práctica.
- Comprendiendo el camino del Raja Yoga: yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi.

♦ **Metodología y enseñanza:**

- La importancia de la Metodología en el camino del desarrollo interior.
- La metodología general y la diagramación de clases prácticas.
- El sistema de Koshas y la estructura técnica del Ashtanga Yoga de Patanjali. Sugerencias de aplicación.
- Los aspectos fundamentales de la secuenciación.
- Los niveles progresivos de clases prácticas: inicial, intermedio, avanzado, avanzado superior. Criterios para discernir entre los niveles.
- Cinco principios de la diagramación de clase.
- Las diez etapas de una clase práctica.
- Tipos de curvas en la diagramación: de trabajo general, con una cumbre, con dos cumbres, etc.
- Clases temáticas, aspectos fundamentales.
- Herramientas para la enseñanza.
- Diseño y armado de clases prácticas.
- Entrenamiento del futuro profesor.
- ¿Qué es ser un profesor de yoga?



♦ Las técnicas: su teoría, metodología, práctica y entrenamiento:

- Asanas:
 - El origen histórico de la práctica postural contemporánea.
 - Raja Yoga y Hatha Yoga, su filosofía sobre asana.
 - Sentido, características y finalidad de la práctica postural en Hatha vinyasa
 - Propiedades generales de las posturas: familia y clasificación de asanas.
 - La clasificación de asanas y la diagramación de clase.
 - Variantes, modificaciones y readaptaciones de las posturas.
 - Metodología específica de asana: el criterio para su enseñanza progresiva.
 - Los cinco aspectos fundamentales: fuerza, flexibilidad, cambio de plano, equilibrio y control motriz.
 - Las cinco instancias de la aplicación del criterio. Análisis de casos.
 - Aspectos técnicos: movimiento, posicionamiento general, alineaciones y acciones.
 - Modalidades de ejecución: dinamismo – estatismo; alineación – desalineación; actividad – pasividad.
 - Los ritmos de ejecución de asana.
 - Transiciones entre posturas: tipos de transición y sus variantes.
 - “Learn to float”. Aprendiendo los saltos de la práctica . Trabajos alternativos y progresivos.
 - “Jump through” y “jump back”. Los saltos a posturas de sentado. El salto hacia atrás. Variantes y adaptaciones.
 - Otras transiciones avanzadas en equilibrio sobre los brazos.
 - Los significados y usos del término “vinyasa”.
 - Arquitectura del asana y los puntos de referencia.
 - Sistema de acciones posturales.
 - El sistema integrado de acciones y alineaciones: sugerencias para su enseñanza.
 - Ajustes y asistencias de las principales posturas. Generalidades teóricas y aplicación práctica.
- Las técnicas complementarias del trabajo dinámico en asana:
 - Respiración Ujjayi: su enseñanza detallada.
 - Hasta vinyasas, secuencias y posicionamiento de brazos.
 - Mudras, la gestualidad simbólica de las manos.
 - Mantra en Hatha Vinyasa: el Pranava OM, el mantra So Ham.
- Respiración y Pranayama:
 - Prana, respiración y Pranayama.
 - Raja Yoga y Hatha Yoga, su filosofía sobre pranayama.
 - Las cuatro fases del trabajo sobre la respiración.
 - Lineamientos del trabajo de integración entre respiración y asana: referencias de su coordinación.
 - Patrones de respiración adaptados a diferentes situaciones.
 - Ejercicios de liberación de la respiración.
 - La enseñanza progresiva del entrenamiento de la respiración.
 - Técnicas tradicionales de pranayama.
- Meditación:
 - Teoría sobre la meditación.
 - Las disposiciones internas que favorecen la meditación
 - La práctica de las habilidades fundamentales en meditación.
 - Entrenamiento en las modalidades de la atención.
 - El camino del autoconocimiento.



- Meditación y estados energéticos
- Percepción y control de procedimientos mentales.
- Captación y desidentificación de autoimágenes egóicas.
- Acercamiento al trabajo con la sombra.
- Karma, contenido mental profundo.
- Técnicas tradicionales y no tradicionales de meditación.
- Cómo diagramar clases exclusivas de meditación
- Técnicas preparatorias y complementarias
- La importancia de la postura de meditación; variantes.

♦ La anatomía humana:

- Conceptos claves.
- Los sistemas del organismo humano más importantes para la práctica del yoga.
- Estructura corporal y movimiento. Biomecánica y características fundamentales de cada segmento:
 - Pies
 - Rodillas
 - Pelvis
 - Núcleo abdominal
 - Columna vertebral
 - Hombros
 - Brazos
 - Manos
- Planos de análisis y clasificación de los movimientos articulares.
- Introducción a la biomecánica de cada articulación.
- Biomecánica y anatomía funcional del asana: análisis detallado de las principales posturas.

PROFESORADO
HATHA
VINYASA
Y
MEDITACION



PROFESORADO
HATHA
VINYASA
Y
MEDITACION



MODALIDAD Y HORARIOS DE CURSADO





Ahora te contamos sobre la duración que tiene el PROFESORADO, las modalidades y lugar de cursado, los tipos de clases que lo componen y los horarios disponibles. La **duración** del PROFESORADO DE HATHA VINYASA Y MEDITACIÓN, que desarrollaremos en el ciclo lectivo 2025, comprende **9 meses – desde marzo hasta noviembre**.

Existen **tres modalidades de cursado**:

- 1 - Presencial en Córdoba Capital
- 2 - Semipresencial en Córdoba Capital
- 3 - Online

El lugar de cursado es en la Sede Central de la Escuela, en calle **La Tablada 353, barrio centro, Córdoba Capital**.

Cada modalidad **implica la asistencia**, por un lado, **a clases prácticas y**, por otro lado, a **clases teórico técnicas**.

Las clases prácticas pueden cursarse de manera presencial o virtual. Se debe asistir al menos a una clase práctica semanal. Los horarios disponibles son los siguientes:

CLASES PRÁCTICAS		
Día	Lunes	Miércoles
Horario	17:00 a 18:30	17:00 a 18:30



1 - **La Modalidad Presencial**, además del cursado de las clases prácticas, implica la asistencia **a una clase semanal teórico-técnica a realizarse todos los días Viernes en Córdoba Capital, desde las 19:00 hasta las 21:00**. En estos encuentros, por un lado, se realizará una etapa de entrenamiento y refinamiento técnico y, por otro lado, se desarrollará el contenido teórico del programa de estudio.

2 - **La Modalidad Semipresencial**, además del cursado virtual de las prácticas semanales, **se cursa con una regularidad mensual, un día sábado al mes en Córdoba Capital**. Estos encuentros tienen una duración **desde las 10:00 hasta las 18:00**. En estas jornadas presenciales se desarrollarán tanto los aspectos técnicos como teóricos. También se realizará una práctica formal de Hatha Vinyasa y entrenamiento regular en pranayama y meditación. A continuación listamos las fechas de los encuentros semipresenciales que tendrán lugar en un sábado al mes en Córdoba Capital.

Mes	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Sábado	08	12	10	07	19

Mes	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	
Sábado	09	20	18	15	



3 - **La Modalidad Online**, además del cursado virtual de las prácticas semanales, **implica la asistencia en tiempo sincrónico o asincrónico a una clase semanal de teoría y entrenamiento técnico**. Esta clase se transmitirá en vivo, para quienes opten por el cursado sincrónico, todos los días **viernes desde las 19:00 hasta las 21:00**.

Todas las modalidades de cursado tendrán a disposición la grabación de las clases teórico técnicas que se transmitan los días viernes y también de una de las clases prácticas semanales. De este modo todo el contenido impartido por los docentes quedará registrado para tenerlo a disposición de por vida como otro recurso didáctico más, si se diera el caso de necesitarlas por alguna ausencia o para realizar un repaso de la información.

PROFESORADO
HATHA
VINYASA
Y
MEDITACION



PROFESORADO
HATHA
VINYASA
Y
MEDITACION



FECHAS DE IMPORTANCIA





A continuación listamos una serie de fechas de relevancia para que tengas en cuenta a lo largo del ciclo lectivo 2025:

Día de inicio de la modalidad presencial y virtual:

- ◆ Viernes 14 de marzo.

Día de inicio de la modalidad semipresencial:

- ◆ Sábado 08 de marzo.

Día de inicio de las clases prácticas:

- ◆ Lunes 17 de marzo.

Día de finalización de la modalidad presencial y virtual:

- ◆ Viernes 14 de noviembre

Día de finalización de las clases semipresenciales:

- ◆ Sábado 15 de noviembre

Día de finalización de las clases prácticas:

- ◆ Miércoles 26 de noviembre

Los días feriados, ya sean nacionales o provinciales, no se dictará clases a menos que indique con anticipación lo contrario.

PROFESORADO
HATHA
VINYASA
Y
MEDITACION



PROFESORADO
HATHA
VINYASA
Y
MEDITACION



MATRICULACIÓN Y ARANCELES



A continuación te contamos sobre los requisitos de matriculación y el valor del Profesorado.

El **PROFESORADO DE HATHA VINYASA Y MEDITACIÓN** no requiere experiencia previa en esta disciplina – ya sea de cursos anteriores o clases prácticas. Un punto de importancia a tener en cuenta es que la práctica postural que acompaña a este Profesorado es un estilo de yoga dinámico, por lo cual sí es necesaria cierta mínima condición física. Si tenés dudas al respecto, podés consultarnos personalmente a través de llamada o whatsapp a los números que figuran en la sección Datos Institucionales.

Para reservar tu lugar y establecerte como estudiante activo/a, **es necesario abonar una matrícula no reembolsable** debido a que los cupos de cursado son limitados. **El valor de la matrícula es \$30.000.**

Desde marzo se abona una cuota por mes cursado (en marzo se abona la primera, en noviembre la última). **El valor de la cuota de marzo es \$70.000.** A partir de allí, **el valor de la cuota se ajustará mensualmente según el último IPC publicado por el Indec.** Cada cuota debe abonarse del 01 al 15 de cada mes. Pasada la fecha límite de pago la cuota tendrá un incremento del 20%.

Las formas de pago disponibles son las siguientes:

- Efectivo
- Tranferencia bancaria
- Link de pago o Tarjeta de crédito (tiene un 10% de recargo)





También existe la **posibilidad de cancelar el valor total de la Formación** de manera anticipada. Esta modalidad de pago implica abonar la matrícula de inscripción y **USD 500 por única vez** de contado o transferencia entre cuentas en dólares.

Para **residentes fuera de la Argentina** el valor de la **matrícula es USD 40 y nueve cuotas de USD 80**, debiendo abonar una por mes de cursado. También para residentes fuera de la Argentina existe la **posibilidad de cancelar el valor total de la Formación** de manera anticipada abonando por única vez **USD 650, que incluye la matrícula**. La forma de pago disponible es vía Paypal o transferencia a través de Western Union.

PROFESORADO
HATHA
VINYASA
Y
MEDITACION



PROFESORADO
HATHA
VINYASA
Y
MEDITACION



COMPROMISO INSTITUCIONAL



En el ámbito nacional no existe un marco gubernamental que otorgue de “validez oficial” a las certificaciones de Yoga. La realidad de este hecho se comprueba en que, en el mercado laboral nacional, tampoco exista una regulación que exija “certificados oficiales” para desempeñarse como profesor; en la mayoría de los casos lo que se demanda es la demostración en la pericia de brindar clases prácticas con discernimiento y sensibilidad. Sin embargo, cierto porcentaje de personas que aspiran a formarse como docentes de yoga sienten la inquietud o el interés de obtener una certificación con un mayor grado de legalidad. En base a esta demanda – ya sea motivada por la exigencia de hacer una formación de calidad o por la expectativa de seguridad que brindaría un aval legitimante – es que muchas instituciones, tanto nacionales como internacionales, han creado organizaciones privadas intentando darle un grado mayor de validez a los títulos. Lo cierto es que en casi la totalidad de los casos no dejan de ser empresas privadas que no tienen influencia real sobre el marco legal nacional ni sobre la regulación espontánea del mercado laboral de la docencia del Yoga. Como en cualquier otro ámbito de lo humano, cierto número de estas empresas manifiestan un interés serio por la profesionalización de esta disciplina – a veces expresado en ciertos estándares mínimos de formación – otras veces parecen seguir un interés meramente comercial o brindar tan sólo una apariencia de legitimidad.

En tanto institución educativa, como Escuela nos hallamos plenamente comprometidos con los lineamientos éticos que sugiere la tradición del Yoga – entre ellos la Veracidad. Por ello, nuestro compromiso mayor es con el proceso real de aprendizaje, intentando ofrecer formaciones de calidad, que aspiren a la excelencia académica, cultivando simultáneamente la pericia docente, la sensibilidad humana y la maduración interna. Las certificaciones que entregamos en nuestra Escuela son privadas, propias de nuestra institución. El programa de formación que ofrecemos, no obstante, mantiene altos estándares educativos respecto de esta disciplina en todas sus áreas.

PROFESORADO
HATHA
VINYASA
Y
MEDITACION



PROFESORADO
HATHA
VINYASA
Y
MEDITACION



LUGAR DE CURSADO Y DATOS INSTITUCIONALES



La **Sede Central de la Escuela** se encuentra en calle La Tablada 353, barrio centro, Córdoba Capital.

La **Sede de Sierras Chicas** se encuentra en Villa Ani Mi, localidad de La Granja, en las Sierras Chicas de Córdoba, aproximadamente a 50km del centro de Capital de la provincia.

Escuela de Yoga y Sabiduría Ancestral



Si deseas contactarnos por favor llama o escribe por Whatsapp a los siguientes celulares:

351 – 6839155

351 – 3514161

Dirección Institucional:

Prof. Formadora Vanesa Benedetto

Prof. Formador Gustavo de la Fuente Olivera

Diseño, imagen e información del programa:

ESCUELA DE YOGA Y SABIDURÍA ANCESTRAL

HATHA VINYASA



