



*Escuela de Yoga
y Sabiduría Ancestral*

PROFESORADO AVANZADO PRANA VINYASA Y YIN YOGA



PROFESORADO AVANZADO VINYASA YOGA



PROFESORADO AVANZADO VINYASA YOGA

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 contamos sobre el **Profesorado de Prana Vinyasa y Yin Yoga**. Esta formación complementa dos estilos de yoga hasta cierto punto contrapuestos: por un lado, Prana Vinyasa que es una variante avanzada de Hatha Vinyasa, una práctica solar y activa, cuyo énfasis se va dirigiendo hacia el trabajo energético y, por otro lado, Yin Yoga, un estilo de suave, pasivo y lunar, que combina de una manera única práctica postural y guía meditativa de clase. Esta es una formación avanzada. Esto hace referencia tanto al nivel de la práctica postural, como también a las técnicas más internas, es decir, meditación y ejercicios de control energético. Por lo tanto es requisito indispensable ser instructor o profesor ya recibido, teniendo sólida experiencia en la práctica de algún estilo vinyasa (yoga dinámico).

Para entender con claridad la propuesta de este Profesorado es necesario explicitar la filosofía profunda que lo sustenta. Esta Formación se basa en la cosmología Tántrica, una concepción de la realidad que sugiere que todo lo que existe es energía espiritual o, como se lo expresa tradicionalmente, toda existencia nace del vínculo de Shiva y Shakti, del espíritu y de la energía.

Partiendo desde aquí, la Formación de **Prana Vinyasa** enfatiza el aspecto femenino de este vínculo fundamental o Shakti. Esta es la energía esencial que, a través de su vibración, le brinda el ser a todo lo que existe. En otras palabras, esta filosofía sugiere que todo es energía en movimiento. Y cuando se experimenta esa energía, se la percibe como algo sagrado y pleno.



La energía se mantiene en un estado de vibración perpetua, la vida es movimiento continuo. Esta Formación pretende enfocar el camino espiritual desde esta perspectiva energética y dinámica. Por lo tanto, nuestro entrenamiento formal en las diferentes técnicas se orientará siempre según un abordaje energético. Pero esta Formación pretende además trascender la práctica formal y profundizar en la comprensión del equilibrio energético en la vida cotidiana. En definitiva, se podría decir que este es el camino de expansión de la energía con el fin de percibir conscientemente nuestra dimensión espiritual.

De manera más concreta, a lo largo del cursado repasaremos y profundizaremos teóricamente aspectos esenciales de la disciplina del Yoga; ahondaremos con detalle en la cosmología Tántrica y veremos cómo los aspectos cósmicos se correlacionan con la dinámica concreta de la vida cotidiana. Analizaremos que el Tantra sugiere una metodología para abordar todo trabajo técnico en clave energética. Profundizaremos en el conocimiento de los sistemas de energía sutil que componen al ser humano. Señalaremos además las líneas fundamentales para realizar una práctica yóguica desplegando la dimensión energética de cada técnica, ya sea que se trate de la práctica postural, de las técnicas de control del prana o de la meditación. Entonces será el momento de abordar particularmente cada una de las técnicas que integran este Profesorado. En cuanto a la técnica asana, nos adentraremos gradualmente en una práctica de nivel avanzado siguiendo los lineamientos de los estilos vinyasa (yoga dinámico). Veremos cómo los patrones posturales inciden en el sistema de chakras, nadis y vayus. Experimentaremos luego el control de la energía pránica desde diferentes aspectos técnicos, como ser mudra, bandha, mantra, visualización, intención, etc. También abordaremos el condicionamiento kármico y egóico desde la meditación, tanto dinámica como estática.



Por otro lado, al hablar de **Yin Yoga** lo más relevante para decir es que es un estilo suave de yoga que combina la fluidez de los movimientos lentos con la práctica estática de las posturas. Cada movimiento, realizado en coordinación con la respiración, nos va conduciendo a través de secuencias de posturas que poco a poco hacen mayor énfasis en los estiramientos, la sensitividad y la relajación profunda. Simultánea a la ejecución de asana, se realiza una guía simbólica a través de la palabra que convierte a la práctica física en una meditación dinámica profunda, en un auténtico viaje interior.

PROFESORADO AVANZADO VINYASA YOGA



PROFESORADO AVANZADO VINYASA YOGA



CONTENIDO DEL PROGRAMA DE ESTUDIO



A continuación se detalla la mayor parte de los contenidos, tanto teóricos como técnicos, que se estudiarán y entrenarán:

Introducción y generalidades:

- Repaso global de la idea general del yoga
- ¿Qué es la conciencia? ¿Es lo mismo que la atención? Su justificación según la filosofía del yoga.
- ¿Qué significa trabajar la energía? Entendimiento teórico y metodológico de la gestión de la energía. Trabajo energético en sentido amplio y en sentido estricto.
 - Conciencia, atención, equilibrio energético y ruptura del estado de piloto automático.
 - Trabajo sistemático para anclar la conciencia y la transformación en la vida cotidiana.
 - Hatha Vinyasa Avanzado, cómo progresar en el trabajo sobre la dimensión corporal, energética, emocional y mental.
- ¿Qué es el Prana Vinyasa? Esclarecimiento de principios filosóficos y metodológicos.
- ¿Qué es el Yin Yoga? Los estilos que lo componen: yoga restaurativo, yoga taoísta, slow yoga.
- Contexto de surgimiento del Yin yoga y el sentido general de su práctica
- Filosofía del Yin Yoga y sus principios metodológicos y características técnicas.

Principios cosmológicos y su relación con la práctica concreta

- La concepción de la realidad según el Tantra: todo es sagrado.
- Shiva, el aspecto espiritual: principio de conciencia en el yoga.
- Shakti, el aspecto energético: principio de trabajo energético.
- El universo entendido como creación desde el amor y el disfrute.
- Entendiendo la existencia concreta como despliegue de la energía universal.
- Aspectos fundamentales del cosmos y de la práctica tántrica: nuestra existencia es resonancia-vibración, intención y acción
- Frecuencia vibratoria, patrones de existencia y procesos de transformación interior
- El Yin Yoga y Shakti, la energía femenina frente a la cultura de la productividad y el estrés.

Metodología y diagramación

- Repaso de los principios metodológicos y de diagramación de clases.
- Práctica postural avanzada y metodología estricta de enseñanza progresiva de asana
- Los aspectos fundamentales de la preparación progresiva: fuerza, flexibilidad, control motriz, equilibrio, cambio de plano.
- Ejemplos concretos de preparación progresiva con posturas avanzadas.



- Principios metodológicos generales de Yin Yoga
- Cómo diagramar clases de Yin Yoga.
- Cómo diagramar clase con guía meditativa simultánea a la práctica postural
- Las diferentes esferas temáticas para la guía de la clase; ejemplos de prácticas con guía por temas
- El caso particular de clases diagramadas en base al sistema de chakras
- Catálogo de guías meditativas y clases prácticas de Yin Yoga.
- La arquitectura de las posturas y la guía temática; aplicaciones prácticas.

Otros aspectos teóricos y metodológicos

- Estrés; eustrés y distrés.
- La respuesta de lucha/huida y sus efectos en el cuerpo, la respiración, las emociones y la mente.
- La respuesta de relajación y sus consecuencias en lo que hace a la curación/sanación
- La relajación desde un punto de vista fisiológico.
- Saithilya; la relajación desde el punto de vista filosófico espiritual.
- Atma samkocha; el ego como la contracción/densificación del espíritu.
- La confrontación con las sombras desde la autocontención y el amor.
- Prema (Amor) y la práctica de Yin.

El trabajo sobre la energía sutil en Asana y en la vida cotidiana

- Repaso y profundización de los conceptos fundamentales en torno a la energía sutil
- Sistema de Chakras, Kshetrams y Nadis
- Sistema de Vayus más importantes
- El campo áurico
- Granthis, bloqueos energéticos
- Trabajar el sistema de Chakras a través de la práctica postural
- Reconociendo y aplicando los patrones posturales que influencian en cada Chakra
- Vayus y práctica postural
- Patrones pránicos y apánicos en la práctica postural
- Los Nadis principales y las energías lunares y solares, frías y calientes
- Características de la energía lunar y aplicación técnica: relajación, pasividad, interiorización, etc
- Características de la energía solar y aplicación técnica: esfuerzo, actividad, exteriorización, etc
- Swara Yoga y la gestión de las energías lunares y solares
- El equilibrio energético a través de las técnicas de Yoga
- El equilibrio energético en la vida cotidiana
- Gunas, estado energético y estructura de autodiagnóstico en la vida cotidiana
- Integración del control energético, la visualización, la práctica postural y el trabajo respiratorio



Asana y práctica postural, teoría y práctica

- Profundización en la práctica postural.
- "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.
- Entrenamiento sistemático de fuerza para los saltos. ¿Cómo testear el nivel de fuerza en practicantes?
- Otras transiciones avanzadas con técnica de vuelo y variantes.
- Aprendizaje de los namaskar avanzados: Shiva namaskar y Ganesha namaskar A y B.
- Entrenamiento progresivo y sistemático para Adho Mukha Vrksasana (Paro de Mano).
- Entrenamiento progresivo para otras posturas intermedias y avanzadas de Hatha Vinyasa:
 - Bakasana y parsva bakasana
 - Titibasana
 - Pincha mayurasana y variantes
 - Vashistasana y variantes
 - Vishmamitrasana y variantes
 - Ashtavakrasana y variantes
 - Koundinyasana y variantes
 - Vrschikasana
 - Etc.

Pranayama

- Profundización en las bases teóricas del Pranayama
- Pranasthana, dirigiendo conscientemente la energía de la respiración
- Agni, utilizando el fuego interior para la limpieza energética
- La intención y la visualización en Pranayama
- Revitalizando los Chakras a través de la energía de la respiración
- Trabajando sobre los Granthis (bloqueos energéticos) a través del Pranayama
- Nadis, energía lunar y solar en Pranayama
- La función de Prana, Samana y Apana vayu en Pranayama
- Kumbhaka, la cúspide del Pranayama

Mudras

- Las diferentes categorías de mudras: gestos manuales y más allá
- Mudras, los elementos constitutivos y el sistema de chakras
- Aplicación de los hasta mudras simultánea a la práctica postural
- Prácticas exclusivas de mudras
- Hasta mudras, movimientos de manos y control consciente de la energía



- Hasta mudras, simbolismo y guía temática de clase.
- Técnicas complementarias en la práctica de los mudras
- Entrenamiento en los mudras no manuales de control energético y dominio meditativo

Bandhas

- El sentido tradicional y contemporáneo de la aplicación de bandas
- Diferentes concepciones de cómo son los bandhas en su aplicación concreta
- Anatomía del suelo pélvico y del core
- Los tres bandhas fundamentales: mula, uddiyana, jalandhara
- Bandhas para pranayama
- Bandhas para la práctica postural
- Cómo enseñar con eficacia la técnica bandha
- Incorporando gradualmente el trabajo de bandhas a la práctica postural
- Aplicación de bandhas en las transiciones posturales avanzadas
- Incorporando gradualmente el trabajo de bandhas al trabajo de pranayama

Vibración, sonido, mantras

- El absoluto antes de la creación y el silencio primordial
- La vibración universal y la manifestación del cosmos
- Nada y Mantra Yoga, armonización y unión a través del sonido
- Energía, vibración, resonancia, mantra, actividad mental y planos de conciencia
- Mantra: concepto, historia, componentes y tipos de abordajes
- El sistema de chakras y el trabajo con mantras
- El mala: ¿Qué es, para qué sirve, cómo se usa?
- La técnica del Japa: las diferentes formas de utilizar un mantra
- Kirtans y bhajans: cantos ceremoniales
- La práctica de mantras tradicionales

La meditación y el trabajo con la sombra

- La meditación en sus diversas formas: el estado, el proceso, las técnicas; diferencia entre concentración y atención; meditaciones estáticas y dinámicas; meditaciones de armonización o de movilización, etc.
- Jñanendriyas y karmendriyas, su aplicación técnica.
- Yamas y niyamas, la auto-observación cotidiana.
- Comprendiendo la interacción de las cuatro funciones de la mente.
- El principio de individualidad y los roles egóicos.
- Karma, Samskaras y Vasanas: vivir en la libertad o el condicionamiento.



- Auto observación y auto indagación
- Cuerpo, movimiento, expresividad y autodescubrimiento
- La meditación, el autoconocimiento y el trabajo con la sombra
- ¿Qué es la sombra?
- El encuentro con uno mismo a través de la propia sombra
- Modos habituales en los que se manifiesta la sombra
- Pautas elementales del trabajo con la sombra
- Reconocimiento, aceptación y sanación de nuestros aspectos negados



PROFESORADO AVANZADO VINYASA YOGA



PROFESORADO AVANZADO VINYASA YOGA



MODALIDADES Y HORARIOS DE CURSADO



Pasamos ahora a contarte sobre **la modalidad de cursado** del PROFESORADO AVANZADO DE PRANA VINYASA Y YIN YOGA, el tipo de clases que lo componen, fechas de los encuentros y los horarios correspondientes.

El PROFESORADO AVANZADO DE PRANA VINYASA Y YIN YOGA es una formación que se dicta de manera extensiva. Su **duración va desde marzo hasta diciembre. Puede cursarse en tres modalidades diferentes: presencial, semipresencial o virtual**. La **modalidad presencial** implica la asistencia a una clase semanal de 3 horas a realizarse en Córdoba Capital, en la sede central de la Escuela, en calle La tablada 353, primer piso, barrio centro. En esta clase se llevará a cabo, por un lado, una práctica formal de los estilos que integran esta formación y, por otro lado, una instancia de desarrollo teórico y técnico. La **modalidad semipresencial** implica la realización virtual de la clase semanal de entrenamiento y formación (que se transmitirá en vivo y también quedará grabada), además de la asistencia presencial a un encuentro un sábado al mes de 7 horas de duración donde nos centraremos fundamentalmente en la parte práctica y técnica. La **modalidad virtual** conlleva el cursado en tiempo sincrónico o asincrónico de las transmisiones de las clases semanales.

La clase semanal se desarrolla los días miércoles desde las 18:00 hs hasta las 21:00 hs.

CLASE SEMANAL	
Día	Miércoles
Horario	Desde 18:00 hs hasta 21:00 hs



Las clases mensuales se realizan un sábado al mes desde las 10 hs hasta las 17hs. Las fechas de los encuentros son las siguientes:

Mes	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Días	14	11	09	06	04
Mes	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Días	01	05	03	07	12

A continuación listamos una serie de fechas de importancia:

Día de inicio de las clases semanales:

- ◆ Miércoles 11 de marzo.

Día de inicio de los encuentros mensuales:

- ◆ Sábado 14 de marzo.

Día de finalización de las clases semanales:

- ◆ Miércoles 09 de diciembre.

Día de finalización de los encuentros mensuales:

- ◆ Sábado 12 de diciembre.

PROFESORADO AVANZADO VINYASA YOGA



PROFESORADO AVANZADO VINYASA YOGA



MATRICULACIÓN Y ARANCELES



A continuación te contamos sobre los requisitos de matriculación, el valor del curso y las promociones por inscripción anticipada.

Este **PROFESORADO DE PRANA VINYASA Y YIN YOGA** es una formación avanzada, por lo cual requiere experiencia previa en esta disciplina. Es requisito indispensable ser instructor o profesor ya recibido, teniendo experiencia en la práctica de algún estilo vinyasa (yoga dinámico).

El curso tiene un valor por la totalidad del mismo que se fracciona en cuotas. Se abona una cuota por mes de cursado (en marzo o en el momento de la inscripción se abona la primera, en diciembre la última). Inasistencias por parte del alumno o ingresos posteriores a la fecha de comienzo no implican descuentos sobre el monto total. El valor específico de cada cuota depende del momento de la inscripción y de la promoción de descuento a la que se acceda. Aquí los valores:

Fecha de inscripción	Descuento	Valor de la primera cuota
Hasta el 20 de diciembre	30% de descuento	\$70.000
Hasta el 20 de enero	20% de descuento	\$80.000
Hasta el 15 de febrero	10% de descuento	\$90.000
Del 16 de febrero en adelante	Valor sin descuento	\$100.000



Para cada categoría de descuento existen sólo 3 cupos disponibles. Agotados estos cupos, independientemente de la fecha indicada en el cuadro, se pasa a la siguiente categoría de descuento. No se cobra un valor aparte de matriculación. Para inscribirse y reservar la plaza en la formación es necesario abonar la primera cuota. Una vez abonada la primera cuota y establecido el valor de la misma según la promoción de descuento a la que se acceda, **el valor de la cuota se ajustará mensualmente según el IPC del Indec**. Cada cuota debe abonarse del 5 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
- Transferencia bancaria
- Link de pago o Tarjeta de crédito (tiene un 10% de recargo)



DATOS INSTITUCIONALES



La **Sede Central de la Escuela** se encuentra en ubicada en calle La tablada 353, primer piso, barrio centro, en 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

