



*Escuela de Yoga
y Sabiduría Ancestral*

PROFESORADO AVANZADO VINYASA 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 presentamos el **Profesorado Avanzado de Vinyasa Yoga**, que se desarrolla en una **modalidad de nueve meses de duración**. Es posible cursarlo de dos maneras diferentes: **presencial o virtual**. Para la realización de este curso es requisito indispensable ser instructor o profesor ya recibido, teniendo sólida experiencia preferentemente en la práctica de algún estilo vinyasa (yoga dinámico).

Este Profesorado de **Vinyasa Yoga** es una formación que se centra en el desarrollo técnico avanzado de la práctica postural y técnicas complementarias del Hatha Yoga. Esto implica que entrenaremos asanas intermedias y avanzadas, enfocándonos en el desarrollo progresivo de las destrezas necesarias para realizar, principalmente, posturas de equilibrios sobre los brazos. Un elemento indispensable de la práctica postural avanzada de los estilos vinyasas, también presente en el Profesorado, son las transiciones a través de los saltos o vuelos.

Otro aspecto importante de nuestro entrenamiento será una serie de técnicas que son el complemento interior de la práctica postural avanzada, tales como bandha, mudra, visualización, drishti, etc. En cuanto a bandha, veremos su utilización tanto en relación a la práctica postural como también en su aplicación en pranayama. Estudiaremos las diferentes clases de mudras centrándonos en su utilización como técnica complementaria de asana. Tanto la visualización como drishti nos permitirá acceder a una dimensión meditativa profunda de la práctica postural.

Para conocer en detalle el programa de estudio te sugerimos consultar la siguiente sección.

PROFESORADO
AVANZADO
VINIYASA
YOGA



PROFESORADO
AVANZADO
VINIYASA
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
- La condición humana según el yoga: Samsara, Maya, Avidya, Karma, Sarvam Dukham
- Trascender el condicionamiento: Yoga, Samadhi, Kaivalya, Moksha
- ¿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
- La concepción de la realidad según el Tantra
 - Shiva, el aspecto espiritual de todo lo que existe
 - Shakti, el aspecto energético de todo lo que existe
- 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: resonancia-vibración, intención y acción
- Frecuencia vibratoria, patrones de existencia y procesos de transformación interior

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
 - Vishmamisrasana 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 bandhas
- 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

Yoga Nidra:

- ¿Qué es Yoga Nidra?
- Yoga Nidra y el trabajo en torno a *samskaras* y *vasanas*
- Los niveles de conciencia: consciente, subconsciente, inconsciente. Su relación con los estados de vigilia, dormir y dormir profundo.
- Diferencias entre las técnicas de relajación y la técnica que lleva al estado de Yoga Nidra.
- Estructura de la técnica y sus etapas de desarrollo.
- Sugerencias de modificaciones y adaptaciones en la aplicación de la técnica.
- Obstáculos en el entrenamiento: hiperactividad vs ensoñación.
- Libretos de dictados de diez prácticas de Yoga Nidra desarrolladas en avance progresivo.

PROFESORADO
AVANZADO
VINYASA
YOGA



PROFESORADO
AVANZADO
VINYASA
YOGA



MODALIDAD Y HORARIOS DE CURSADO





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

El PROFESORADO AVANZADO DE VINYASA YOGA **tiene una duración de 9 meses** – desde marzo hasta noviembre. **Puede cursarse en dos modalidades diferentes: presencial o virtual.**

La **modalidad presencial** implica la asistencia a **una clase mensual** de formación y entrenamiento a realizarse en Córdoba Capital, **un sábado al mes**. Este encuentro **deberá complementarse con la asistencia presencial a clases prácticas semanales.**

La **modalidad virtual** conlleva el cursado **en tiempo sincrónico o asincrónico de las transmisiones de las clases de fin de semana** y la realización **de las clases prácticas** de manera virtual, ya sea de manera sincrónica o asincrónica.

La clase presencial de formación y entrenamiento se desarrollará **un sábado al mes**, desde las **10hs hasta las 18hs**. El lugar de realización es en la Sede Central de la Escuela, en la calle La Tablada 353, barrio centro, Córdoba Capital. En estas clases nos centraremos en el aprendizaje y entrenamiento intensivo de los aspectos técnicos de la práctica postural y técnicas complementarias. Estos encuentros son obligatorios para quienes cursan de manera presencial.

Las fechas de los encuentros formativos son las siguientes:



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

Mes	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	
Sábado	09	20	18	15	

En la modalidad online se deberá cursar de manera sincrónica o asincrónica las clases formativas que se transmitirán en las fechas listadas en el cuadro anterior.

Las clases prácticas semanales se desarrollan en los siguientes días y horarios:

CLASES PRÁCTICAS		
Día	Lunes	Miércoles
Horario	18:30 a 20:00	18:30 a 20:00

A continuación listamos una serie de fechas de importancia:



Día de inicio de las clases formativas de fin de semana:

- ◆ Sábado 08 de marzo.

Día de inicio de las clases prácticas semanales:

- ◆ Lunes 17 de marzo.

Día de finalización de las clases formativas de fin de semana:

- ◆ Sábado 15 de noviembre.

Día de finalización de las clases prácticas semanales:

- ◆ 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
AVANZADO
VINYASA
YOGA



PROFESORADO
AVANZADO
VINYASA
YOGA



MATRICULACIÓN Y ARANCELES





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

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

Debido a que el cupo disponible para la formación es limitado, **para reservar tu lugar** y establecerte como estudiante activo/a, **es necesario que abonar una matrícula no reembolsable. El valor de la misma 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
- Transferencia 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 AVANZADO VINYASA YOGA



PROFESORADO AVANZADO VINYASA YOGA

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



