



*Escuela de Yoga  
y Sabiduría Ancestral*

## **PROFESORADO DE HATHA VINYASA Y YOGA TRANSFORMACIONAL**





## PRESENTACIÓN GENERAL



¡Te damos la bienvenida de todo corazón! Si estás leyendo esto es porque intuís que **es posible llevar tu vida a un nivel de plenitud y felicidad mucho más alto**. Ya sabés que para lograrlo no hace falta sólo información - puro conocimiento intelectual - que está disponible en cualquier lado. Para lograr la verdadera transformación **necesitás un proceso formativo centrado en la acción** y que esté encuadrado en **un programa progresivo de desarrollo interior, con plena conexión con tu vida cotidiana y supervisado por personas con experiencia en el trabajo interno**.

Es simple. **Tu realidad cambia cuando vos cambias**. Pero seguro ya viste que los cambios externos te cuestan mucho esfuerzo y en ocasiones, después tanto sudor, volvés a caer en el mismo patrón limitante. Disciplinas antiguas como el Yoga, o técnicas actuales como la Biodescodificación, expresan que nuestra realidad externa es coherente con nuestros patrones mentales profundos. Y mientras esos patrones mentales se mantengan iguales, no podemos sostener decisiones que modifiquen nuestro entorno. Si realmente querés un cambio en tu vida, **es necesario abordar esas creencias inconscientes que te están limitando** y te roban la felicidad.

Este Profesorado, principalmente, es un **programa de autocuidado y autoconocimiento que te va a permitir llevar adelante un proceso de transformación radical**. Esto es así porque en cualquier actividad que realices, vos siempre sos lo primero y lo más importante. Pero además **te vas a estar formando una disciplina milenaria que optimiza todos los aspectos del ser humano** – cuerpo, emociones, mente, energía. De esta manera, vas a poder compartir esta práctica con otras personas para hacer un aporte significativo al mundo. Tené en cuenta que una parte importante de la felicidad que sentimos se basa en el autocuidado diario y en tener una sensación de sentido existencial – una razón más alta por la cual vivir. Esta Formación te va a dar un empuje definitivo para avanzar en ambos aspectos.



## PERFIL DE LA PROPUESTA



Como ya te contamos, el corazón de este Profesorado es **una inmersión profunda en un proceso terapéutico y de autocuidado que te va a permitir llevar adelante una transformación radical**, es **un camino formativo centrado en la acción** y que está encuadrado en **un programa progresivo de desarrollo interior supervisado por personas con experiencia en el trabajo interno**. Esto implica no sólo un entrenamiento formal en la práctica del Yoga y la meditación, sino que te vamos a proponer **una serie de actividades cotidianas regulares para que puedas ir transformando tu vida desde el día a día**. Para ello utilizaremos técnicas profundas y precisas que provienen de la disciplina del Yoga, el mindfulness, la sabiduría ancestral del chamanismo, la biodescodificación, etc. Análisis de neurociencia del bienestar nos van a permitir ver las bases neurobiológicas de los procesos y beneficios que es posible lograr a través de este proceso.

El esqueleto que hace de fundamento y contención general para este proceso de transformación, será **el entrenamiento en un robusto estilo de Yoga que se llama HATHA VINYASA**, donde se combina la práctica postural dinámica, el trabajo sobre la energía sutil a través de la respiración y la meditación clásica. Al finalizar esta formación tendrás todas las herramientas técnicas y metodológicas para brindar prácticas y guiar a otras personas gracias a esta disciplina.

En cuanto al programa de contenidos, en su parte teórica, 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 (Vinyoga), 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.

**Es importante que sepas que esta Formación implica un compromiso considerable. Cualquier transformación relevante implica salir voluntariamente de la zona de confort y afrontar los desafíos y resistencias que surjan. Si realmente querés cambiar tu vida, este compromiso con vos es esencial.**



## 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:**

- Introducción al concepto de Yoga y Meditación. Similitudes y Diferencias.
- 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.
- La meditación y los procesos terapéuticos.
- Programa de transformación personal.
- Generalidades sobre las sendas tradicionales del yoga: Hatha, Raja, Tantra, Jñana, Bhakti, Karma y Mantra 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.
  - Sistema de Chakras y Nadis. La energía Kundalini.
  - El control de la energía: teoría sobre Pranayama, Mudras y Bandhas.



- La psicología del yoga:
  - 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.
  - Entrenamiento en las modalidades de la atención.
  - Los estados de conciencia; consciente, subconsciente, inconsciente, supraconsciente.
  - Estados de conciencia y ondas cerebrales.

#### ◆ **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
  - Variantes, modificaciones y readaptaciones de las posturas.
  - Aspectos técnicos: movimiento, posicionamiento general, alineaciones y acciones.
  - Modalidades de ejecución: dinamismo – estatismo; alineación – desalineación; actividad – pasividad.
  - Los ritmos de ejecución de asana.
  - “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.
  - El sistema integrado de acciones y alineaciones: sugerencias para su enseñanza.



- 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, otros mantras tradicionales
- 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.
  - 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.
  - Técnicas preparatorias y complementarias
  - La importancia de la postura de meditación; variantes.

#### ♦ **La anatomía humana y la neurociencia del bienestar:**

- Conceptos claves.
- Los sistemas del organismo humano más importantes para la práctica del yoga.
- Sistema nervioso y neurociencia del bienestar.
- Las bases neurológicas de los estados de bienestar.
- Interacción entre sistema nervioso y endocrino.
- 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.





## MODALIDAD Y HORARIOS DE CURSADO



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

Este PROFESORADO 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 del estilo 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.



## MATRICULACIÓN Y ARANCELES



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

El **PROFESORADO DE HATHA VINYASA Y YOGA TRANSFORMACIONAL** 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.

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 15 de enero	20% de descuento	\$80.000
Hasta el 10 de febrero	10% de descuento	\$90.000
Del 10 de febrero en adelante	Valor sin descuento	\$100.000



**Tené presente que cada categoría de promoción de descuento tiene un cupo limitado a cuatro vacantes. Para reservar el descuento se debe realizar la inscripción, sin excepción.** Las promociones de descuento se agotan en la medida en que cada persona realiza la inscripción y, de manera independiente a la fecha estipulada, se pasa a la siguiente categoría de descuento, hasta agotarse todas las vacantes.

**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)

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 existe 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, ofreciendo 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.



## 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

