



*Escuela de Yoga  
y Sabiduría Ancestral*

**PROFESORADO INTENSIVO DE HATHA VINYASA  
MODALIDAD PRESENCIAL O VIRTUAL**





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 una modalidad de cursado INTENSIVA con dos posibles modos de asistencia, PRESENCIAL U ONLINE.** Este documento ofrece la información 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 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".

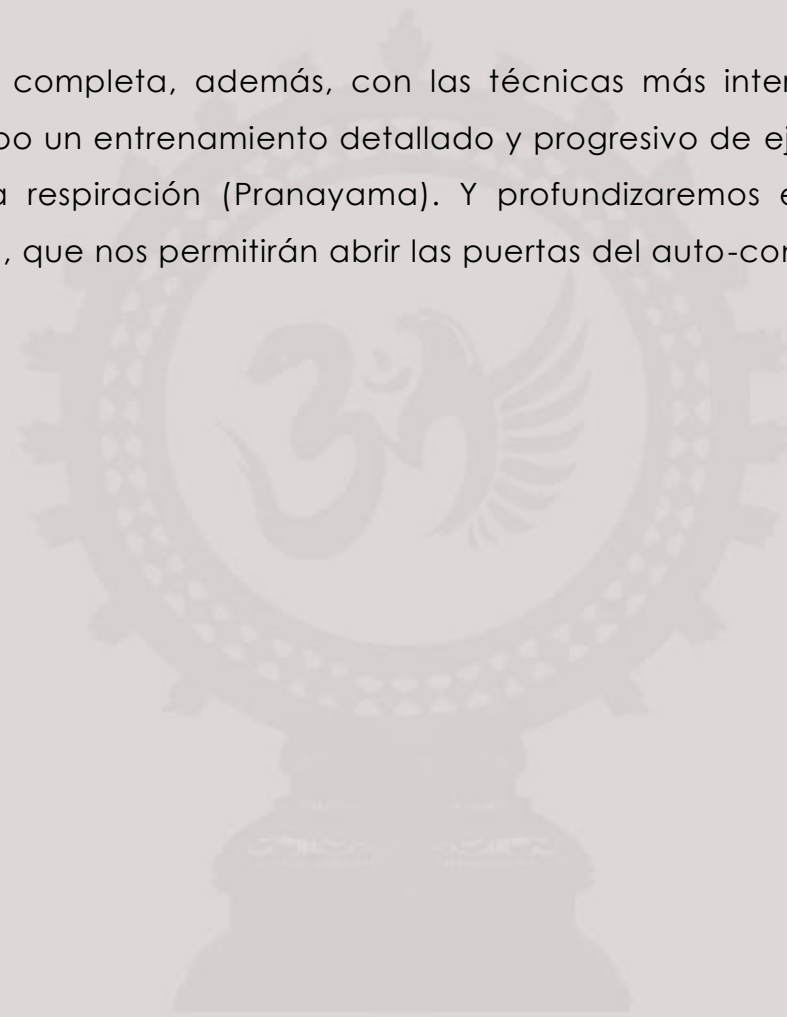
Respecto de la práctica, HATHA VINYASA es un estilo de yoga dinámico libre, progresivo y con alineaciones posturales rigurosas, integrando así de una manera única las tradiciones de enseñanza de Krishnamacharya en su madurez (Viniyoga), Iyengar (Iyengar Yoga) y Pattabhi Jois (Ashtanga Vinyasa). La diagramación 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





De manera gradual gradual 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:**

- 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.
- 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.

#### ♦ **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



- 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:**

- 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, la modalidad de cursado, los tipos de clases que lo componen, fecha de comienzo y los horarios disponibles.

La **duración** del PROFESORADO INTENSIVO DE HATHA VINYASA Y MEDITACIÓN, que desarrollaremos en el ciclo lectivo 2023, comprende un cursado a lo largo de **4 meses – desde septiembre hasta diciembre.**

**Tenés para optar entre 3 modalidades de cursado**, según se acomoden mejor a tus intereses y necesidades:

- 1 – Presencial, con asistencia semanal en Córdoba Capital**
- 2 – Presencial, con asistencia de fin de semana en Sierras Chicas de Córdoba**
- 3 – Exclusivamente online, con cursado sincrónico o asincrónico**

1 – La **primera modalidad de cursado presencial** implica la asistencia a una **clase semanal de tres horas de duración que tiene lugar en Córdoba Capital.** El día y horario de cursado son **todos los lunes desde las 18:00 hs hasta las 21:00 hs.**

La fecha de comienzo de esta modalidad es el lunes 18 de septiembre y su finalización el lunes 18 de diciembre.

2 – La **segunda modalidad de cursado presencial** implica la asistencia a dos clases mensuales de fin de semana. Los días de cursado se realizan **días domingos desde las 09:00 hs hasta las 15:00 hs.**

A continuación te listamos las fechas exactas de los encuentros presenciales de los días domingos:

Mes	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Días	24	1 y 29	5 y 19	3 y 17

Como se evidencia en el anterior cuadro, la fecha de comienzo del cursado presencial de esta modalidad es el domingo 24 de septiembre y su finalización el domingo 17 de diciembre.

3 - La **modalidad de cursado exclusivamente online** tiene la opción de cursar de manera sincrónica todos los lunes desde las 18 hs hasta las 21hs. De no ser posible cursar de manera sincrónica esas clases, las mismas quedan grabadas y disponibles para realizar un cursado asincrónico. Este cursado también conlleva la realización de una serie de clases pregrabadas en formato virtual que se dividen en:

- clases de exposición teórica
- clases prácticas formales
- videos de entrenamiento técnico postural
- videos de entrenamiento de pranayama y meditación.

Este material virtual se entregará dividido por unidades temáticas a lo largo del cursado. El comienzo de esta modalidad es el lunes 18 de septiembre.







**TODAS LAS MODALIDADES DE CURSADO**, tanto presencial como online, **SE COMPLEMENTAN CON EL ESTUDIO individual de un conjunto de apuntes escritos, además del entrenamiento de una serie de material virtual.**

Para mantener la regularidad en el cursado presencial es necesario asistir al 80% de las clases presenciales.

Al finalizar el cursado se propondrá un Trabajo Final de Entrenamiento Docente, donde realizarás tareas que te permitan desarrollar las destrezas necesarias para que puedas compartir clases con otras personas. Este trabajo estará relacionado fundamentalmente con diagramar una serie de clases prácticas, así como también que puedas demostrar corporalmente algunas secciones de las mismas y que hagas el dictado de algunos segmentos de dichas diagramaciones.

PROFESORADO  
HATHA  
VINYASA  
Y  
MEDITACION



PROFESORADO  
HATHA  
VINYASA  
Y  
MEDITACION



**MATRICULACIÓN Y ARANCELES**







Debido a que esta es una formación intensiva, para incorporarse al **PROFESORADO DE HATHA VINYASA Y MEDITACIÓN** es necesario cierta experiencia previa, ya sea en esta disciplina o en alguna actividad física afin. La práctica postural que acompaña a este Profesorado es un estilo de yoga dinámico que requiere una mínima condición física. Si tenés dudas al respecto, podés consultarnos personalmente a través de whatsapp a los números que figuran en la sección Datos Institucionales.

**EL VALOR TOTAL DEL PROFESORADO PRESENCIAL ES: 4 cuotas de \$25.000**

**EL VALOR TOTAL DEL PROFESORADO ONLINE ES: 4 cuotas de \$22.000**

**EL VALOR TOTAL DEL PROFESORADO ONLINE PARA RESIDENTES FUERA DE ARGENTINA ES: 4 cuotas de USD \$100**

**Para reservar tu lugar** y establecerte como estudiante activo/a, **es necesario que abones la primera cuota.** Debido a que no se cobra matrícula o inscripción, la primera cuota abonada representa un compromiso de participación por lo cual el 50% de la misma no es reembolsable.

La primera cuota se abona en el momento de la inscripción. Las tres restantes se abonan del 1 al 12 de cada mes. Luego de esa fecha se aplica un 10% de recargo. Pasados los diez días luego del vencimiento de la fecha de pago, se aplicará un 20% de recargo sobre el monto original.



**Las formas de pago** disponibles son las siguientes:

- Efectivo
- Tranferencia bancaria
- Tarjeta de crédito (con un 10% de recargo, pero con posibilidad de financiación personal que depende de la tarjeta con la que se abona)
- Para residentes fuera de la Argentina el pago se realiza a través de Paypal o Payoneer.





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



El lugar de cursado en Sierras Chicas es Escuela de Yoga y Sabiduría Ancestral, ubicada en La Granja. A continuación te compartimos la ubicación exacta en google maps:

<https://goo.gl/maps/gT1r2MHvye4AVPem8>

El lugar de cursado en Córdoba Capital es **Espacio Jacarandá** ubicado en Bv. San Juan 1254, en barrio Paso de los Andes. A continuación te compartimos la ubicación exacta en google maps:

<https://maps.google.com/?cid=17165901981034828991&entry=gps>

## *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





