

ELEONORA GAROSI

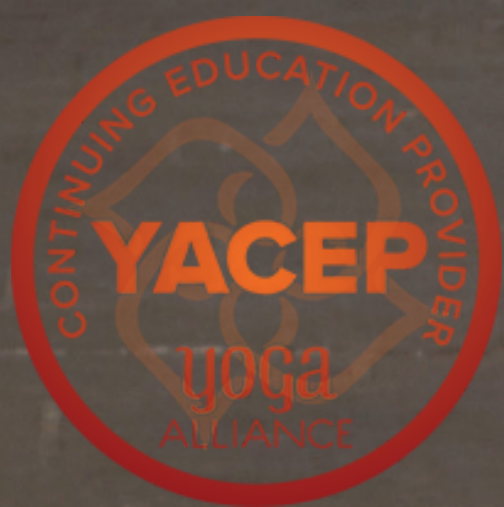
ESPECIALIDAD DE ASHTANGA VINYASA YOGA

100 HORAS

A PARTIR DEL 24 DE ABRIL

SÁBADO Y DOMINGO

9:30 A 13:30



SUKHAVATI
YOGA



100 HORAS ESPECIALIZACIÓN

EN ESTAS PRIMERAS 50 DE AVY HORAS SE SENTARÁN LAS BASES PARA CONOCER Y PRACTICAR EL ASHTANGA VINYASA YOGA. EN PARTICULAR, SE ESTUDIARÁN LAS CARACTERÍSTICAS PECULIARES DE ESTE ESTILO DE YOGA (BANDHAS, RESPIRACIÓN UJJAYI, ETC.), Y LA ALINEACIÓN Y BIOMECÁNICA DE LAS POSTURAS DE LA PRIMERA SERIE, YOGA CHIKITSA. SE PRESENTARÁN VARIACIONES DE LAS POSTURAS, ADAPTAS A TODOS LOS NIVELES. ADEMÁS SE PRACTICARÁ LA SECUENCIA COMPLETA, PARA QUE LOS ALUMNOS SE FAMILIARICEN CON ELLA.

SESIÓN 1

INTRODUCCIÓN
AL SISTEMA DE ASHTANGA VINYASA YOGA (AVY)

PRÁCTICA DE
YOGA CHIKITSA (HASTA NAVASANA)

SESIÓN 2

HISTORIA,
PARAMPARA Y CARACTERÍSTICAS FUNDAMENTALES DEL MÉTODO DE AVY

PRÁCTICA DE
YOGA CHIKITSA (HASTA NAVASANA)

SESIÓN 3

LOS ELEMENTOS
CLAVE DEL MÉTODO DE AVY: VINYASA, BANDHAS, UJJAYI, DRISTI, TRISTANA, ESTILO
MYSORE, AJUSTES

PRÁCTICA DE
YOGA CHIKITSA (HASTA NAVASANA)



100 HORAS ESPECIALIZACIÓN

SESIÓN 4• ALINEACIÓN, VINYASAS, BIOMECÁNICA Y VARIACIONES DE SURYA NAMASKARA A Y B
PRÁCTICA DE YOGA CHIKITSA (HASTA NAVASANA)

SESIÓN 5• ALINEACIÓN, VINYASAS, BIOMECÁNICA Y VARIACIONES DE LAS POSTURAS DE PIE (I)
PRÁCTICA DE YOGA CHIKITSA (HASTA NAVASANA)

SESIÓN 6 • ALINEACIÓN, VINYASAS, BIOMECÁNICA Y VARIACIONES DE LAS POSTURAS DE PIE (II)
PRÁCTICA DE YOGA CHIKITSA (HASTA NAVASANA)

SESIÓN 7• ALINEACIÓN, VINYASAS, BIOMECÁNICA Y VARIACIONES DE LAS POSTURAS DE PISO (I)
PRÁCTICA DE YOGA CHIKITSA (HASTA NAVASANA)

SESIÓN 8• ALINEACIÓN, VINYASAS, BIOMECÁNICA Y VARIACIONES DE LAS POSTURAS DE PISO (II)
PRÁCTICA DE YOGA CHIKITSA (HASTA NAVASANA)

SESIÓN 9• ALINEACIÓN, VINYASAS, BIOMECÁNICA Y VARIACIONES DE LAS POSTURAS DE PISO (III)
PRÁCTICA DE YOGA CHIKITSA (HASTA NAVASANA)

SESIÓN 10• ALINEACIÓN, VINYASAS, BIOMECÁNICA Y VARIACIONES DE LAS POSTURAS
DE PISO “AVANZADAS” (A PARTIR DE BUJA PIDASANA) (I)
PRÁCTICA DE YOGA CHIKITSA (SERIE COMPLETA) CON

SESIÓN 11• ALINEACIÓN, VINYASAS, BIOMECÁNICA Y VARIACIONES DE LAS
POSTURAS DE PISO “AVANZADAS” (A PARTIR DE BUJA PIDASANA) (II)• PRÁCTICA DE YOGA CHIKITSA (SERIE
COMPLETA)

SESIÓN 12• ALINEACIÓN, VINYASAS, BIOMECÁNICA Y VARIACIONES DE LA SECUENCIA FINAL DE ARCOS•
PRÁCTICA DE YOGA CHIKITSA (SERIE COMPLETA)

SESIÓN 13• PREPARACIONES PARA LA SECUENCIA FINAL DE ARCOS
PRÁCTICA DE YOGA CHIKITSA (SERIE COMPLETA)

SESIÓN 14• ALINEACIÓN, VINYASAS, BIOMECÁNICA Y VARIACIONES DE LA SECUENCIA FINAL DE POSTURAS
INVERTIDAS• PRÁCTICA DE YOGA CHIKITSA (SERIE COMPLETA)

100 HORAS ESPECIALIZACIÓN

SESIÓN 15• PREPARACIONES PARA LA SECUENCIA FINAL DE POSTURAS INVERTIDAS• PRÁCTICA DE YOGA CHIKITSA (SERIE COMPLETA)

SESIÓN 16• RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA; LA DIETA DE UN YOGUI; DOLOR Y LESIONES, ETC. • PRÁCTICA DE YOGA CHIKITSA (SERIE COMPLETA)

SESIÓN 17 (2 HORAS)• SESIÓN DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS• REPASO GENERAL DE LOS ELEMENTOS FUNDAMENTALES DEL MÉTODO DE AVY

•SEGUNDO BLOQUE DE 50 HORAS DE ESPECIALIZACIÓN SOBRE AVY SE SENTARÁN LAS BASES PARA UNA PRÁCTICA PERSONAL “ESTILO MYSORE”, SE PROFUNDIZARÁ EN ALGUNOS ELEMENTOS ESPECÍFICOS DE LA PRÁCTICA DE AVY (TRANSICIONES ENTRE POSTURAS, APERTURAS DE CADERA, PRANAYAMAS BÁSICOS, ETC.), SE DESARROLLARÁN HABILIDADES PARA PODER GUIAR CLASES DE AVY Y VINYASA YOGA, Y SE PROFUNDIZARÁ EN LA METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA.

SESIÓN 1• BANDHAS Y TRANSICIONES (I)• PRÁCTICA DE YOGA CHIKITSA, ESTILO MYSORE

SESIÓN 2• BANDHAS Y TRANSICIONES (II)• PRÁCTICA DE YOGA CHIKITSA, ESTILO MYSORE

SESIÓN 3• BANDHAS Y TRANSICIONES (III)• PRÁCTICA DE YOGA CHIKITSA, ESTILO MYSORE

SESIÓN 4• TÉCNICAS DE APERTURA DE CADERA PARA LAS POSTURAS DE PISO “AVANZADAS” (I)
PRÁCTICA DE YOGA CHIKITSA, ESTILO MYSORE

SESIÓN 5• TÉCNICAS DE APERTURA DE CADERA PARA LAS POSTURAS DE PISO “AVANZADAS” (II)
PRÁCTICA DE YOGA CHIKITSA, ESTILO MYSORE

SESIÓN 6• PROFUNDIZACIÓN EN EL TRABAJO DE EQUILIBRIOS E INVERSIONES
PRÁCTICA DE YOGA CHIKITSA, ESTILO MYSORE

SESIÓN 7• OBSERVACIÓN DE LOS CUERPO Y AJUSTES VERBALES (I)
PRÁCTICA DE YOGA CHIKITSA, ESTILO MYSORE

100 HORAS ESPECIALIZACIÓN

SESIÓN 8• OBSERVACIÓN DE LOS CUERPO Y AJUSTES VERBALES (II)
PRÁCTICA DE YOGA CHIKITSA, ESTILO MYSORE

SESIÓN 9• COMO GUIAR PRÁCTICAS DE AVY (I)
PRÁCTICA DE LA PRIMERA SERIE, GUIADA POR LOS ALUMNOS

SESIÓN 10• COMO GUIAR PRÁCTICAS DE AVY (II)
PRÁCTICA DE LA PRIMERA SERIE, GUIADA POR LOS ALUMNOS

SESIÓN 11• SECUENCIAR POSTURAS A PARTIR DEL SISTEMA DE AVY Y METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA (I)•
PRÁCTICA DE YOGA CHIKITSA, ESTILO MYSORE

SESIÓN 12• SECUENCIAR POSTURAS A PARTIR DEL SISTEMA DE AVY Y METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA (II)•
PRÁCTICA DE YOGA CHIKITSA, ESTILO MYSORE

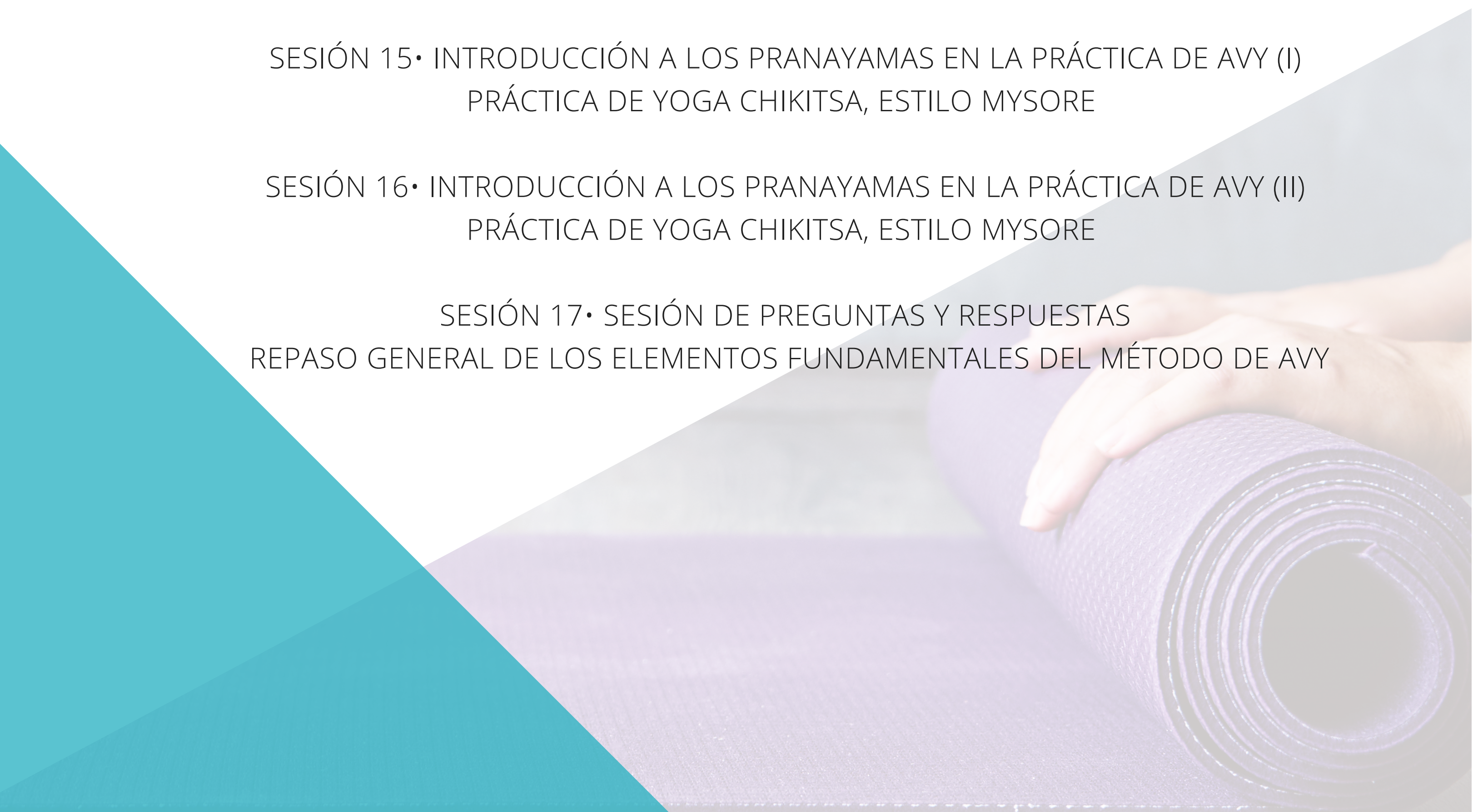
SESIÓN 13• SECUENCIAR POSTURAS A PARTIR DEL SISTEMA DE AVY Y METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA (III)•
ELABORACIÓN, DICTADO Y AJUSTES DE UNA PRÁCTICA DE VINYASA, GUIADA POR LOS ALUMNOS

SESIÓN 14• SECUENCIAR POSTURAS A PARTIR DEL SISTEMA DE AVY Y METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA (IV)•
ELABORACIÓN, DICTADO Y AJUSTES DE UNA PRÁCTICA DE VINYASA, GUIADA POR LOS ALUMNOS

SESIÓN 15• INTRODUCCIÓN A LOS PRANAYAMAS EN LA PRÁCTICA DE AVY (I)
PRÁCTICA DE YOGA CHIKITSA, ESTILO MYSORE

SESIÓN 16• INTRODUCCIÓN A LOS PRANAYAMAS EN LA PRÁCTICA DE AVY (II)
PRÁCTICA DE YOGA CHIKITSA, ESTILO MYSORE

SESIÓN 17• SESIÓN DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS
REPASO GENERAL DE LOS ELEMENTOS FUNDAMENTALES DEL MÉTODO DE AVY



100 HORAS ESPECIALIZACIÓN

Fechas

24 de abril al 17 de julio.

Horarios

jSábado y Domingo | 9:30 a 13:30

Costo regular: \$12,500

Pronto Pago: \$11,500 hasta 10 abril

Puedes asegurar tu lugar solo con el 20% y posteriormente pagar en accesibles mensualidades.

CUPO LIMITADO

