



ACTIVIDADES FÍSICAS

INSTRUCTOR YOGA

COSTO

\$500 por módulo abonando el año completo.

\$600 módulo individual.

Si abonás los 10 módulos juntos: \$3800 (tarjeta o efectivo)

Derecho de examen final \$ 120.-

MODALIDAD:

Presencial cursando

1 Sábado por mes.

De 9 a 18 hs.

09

TEMARIO	FECHA
W1 Introducción al Yoga. Historia del Yoga. Antiguas escrituras (vedas) Textos antiguos. Ocho pasos del ashtanga Yoga. Tipos de Yoga. Clasificación de los alimentos según la medicina ayurveda. Diagramación de una clase. Preparación para la práctica de Yoga . Estiramientos y flexibilizaciones (fundamentos).	04 DE MAR.
W2 Anatomía y Fisiología: Sistema Respiratorio .Respiración Yoguiica . Pranayama. Definición. Técnicas de pranayama (distintos tipo de respiración). El Yoga y las cuatro estaciones del año: Otoño (órganos, emociones, alimentos y posturas). Relajación. Fundamentos.	01 DE ABRIL
W3 Anatomía y Fisiología: Sistema Osteoarticular (huesos, articulaciones y músculos). Patologías. Alimentos saludables. Conciencia corporal. Introducción a las asanas o posturas. Beneficios.	06 DE MAYO
W4 Anatomía y Fisiología: Sistema digestivo. Alimentación y salud. Introducción al naturismo. Alimentación del ser humano (historia). Sistemas alimentarios. Fundamentos del naturismo. Posturas de pie.	03 DE JUNIO
W5 Anatomía y Fisiología: Sistema endocrino. Chakras. Definición. Armonización de los Chakras. Mantrado de los Chakras. Nadis. Definición. El Yoga y las cuatro estaciones del año: Invierno (órganos, emociones, alimentos y posturas). Posturas supinas, sentadas y de inversión.	08 DE JULIO
W6 Anatomía y Fisiología: Sistema circulatorio. Toxemia corporal. Enfermedad como crisis depurativa. Toxinas internas-externas. Órganos emuntorios.	05 DE AGOSTO
W7 35° CONGRESO INTERNACIONAL	09 SEPT.
W8 Anatomía y Fisiología: Sistema Nervioso. El Yoga y las Cuatro estaciones del año: Primavera (órganos, emociones, alimentos y posturas) Posturas de flexión posterior y anterior. Masajes. Cocina Vegetariana.	07 DE OCT.
W9 Meditación. Trabajos con el Yoga. El Yoga y las Cuatro Estaciones del año: Verano (Órganos, emociones, alimentos y posturas). Posturas de equilibrio. Yoga para la Tercera Edad.	04 DE NOV.
W10 Exámen final: Teórico-Práctico.	02 DE DIC.