FORMACIÓN YOGA AÉREO

Inhala Yoga

INICIA EN AGOSTO

ONLINE O PRESENCIAL O MIXTO.
DURACIÓN 6 MESES

Aprenderás los fundamentos de esta práctica y podrás enseñar a un público de principiantes/iniciados, a construir flujos coherentes que lleven a tus alumnos hacia un proceso transformador. Es una puerta de entrada a este magnífico conocimiento de la vida según las enseñanzas del Yoga.

Nuestra formación está orientada a personas que quieran formarse en el camino del Yoga Aéreo con todos los fundamentos del Yoga de una forma seria, con bases terapéuticas y teóricas claras y con un gran repertorio de posiciones y secuencias de trabajo.

También está orientada a todos los practicantes de yoga u otras disciplinas físicas o psicofísicas que deseen avanzar en su práctica de suelo, ya que el columpio les va a permitir adquirir un rango de aperturas, estiramientos y amplificaciones de movimiento muy grande, de forma rápida y fácil y van a poder llevar todas esas actualizaciones de su cuerpo al suelo de forma inmediata.

Así que si quieres ver florecer tu cuerpo no te pierdas la oportunidad de trabajar con nosotros y descubrir está metodología integral con el columpio de avance y trasformación profundo y real.

Contenidos generales: anatomía, meditación, respiración consciente y pranayama, las 8 sendas del yoga, filosofía del yoga, mantras, chakras, principios de ayurveda, prevención de abusos en el yoga.

Aplicado al columpio: partes y usos del columpio, estilos de clases estático, dinámico y ecléctico, diccionario de posturas y sus valencias (fuerza, equilibrio y flexibilidad), niveles y alturas, kramas o series, relajación, correcciones, ajustes y encajes, como dictar una clase, prácticas, trabajo en pareja, posturas compensatorias en suelo, inversiones, saltos y bajadas, vuelos terapéuticos, higiene de columna, contraindicaciones.

Aprenderás más de 200 posturas de Yoga, Danza y Pilates aéreo organizadas en secuencias y vinyasas para facilitar la creación y diseño de tus propias clases aéreas.

Estilos en suspensión: aero yoga flow, namaskar yoga, swara yoga, power yoga, ashtanga vinyasa, yogaterapia, purna vinyasa yoga y yoga artístico.

VALORES GENERALES:

- Matrícula: $45000 (70 USD) por medio de transferencia bancaria.
- Diploma: $45000 (70 USD)
- Mensualidades: Cuota mensual x 6 meses: $45000. Inversión Total $360000. (560 USD o en 6 cuotas de 70 USD x mes) se realiza por medio de transferencia los primeros 5 días de cada mes.

INCLUYE

- - MANUAL Digital en pdf - (Teórico y práctico) facilitado por módulos+ ÍNDICE VISUAL POR ASANAS.
- Acceso a la PLATAFORMA VIRTUAL con vídeos de repaso y refuerzo de las técnicas aprendidas.
- 1 encuentro semanal a definir, evacuar dudas o análisis de posturas.
- Prácticas de egreso supervisadas.
- Registro de alumn@s certificad@s en nuestra página web.
- Jornadas pedagógicas y Talleres especiales de encuentro; abiertas y gratuitas para alumn@s certificad@s de todas las generaciones.
- Examen de Egreso.
- Ceremonia de Egreso.

- CERTIFICADO CON VALIDEZ INTERNACIONAL de la Federación Sudaméricana de Yoga (optativo)
*En caso de certificarte con la Federación recibes el título de Profesor especializado en Yoga Aéreo.

- Creación de un GRUPO DE WHATSAPP con todos los integrantes de la certificación para estar continuamente comunicados e intercambiar información relevante.
- Acceso al Google Drive a través de la plataforma con todo el material, videos, y biblioteca virtual

DÓNDE
Online por plataforma Teams

HORARIO:
-2 prácticas semanales (Sincrónica o asincrónicas) para que las hagas en el horario que puedas.
-Miércoles, Sábado y Domingo se compartirán los videos y material para poder realizarlo en forma Online asincrónica.
- 1 encuentro semanal online Sincrónicos para consultas y clase personalizada (horario a coordinar).

*Si no tienes el elemento, lo puedes adquirir en nuestra tienda, o te asesoramos cual comprar.

RESERVAS E INFORMACIÓN
WhatsApp: +5492604617568 (Escuela Inhala Yoga)
Comunícate con nosotros por WhatsApp o llámanos y estaremos encantados de informarte.

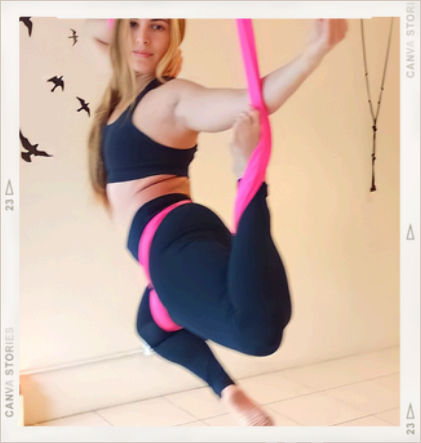
Esta Formación combina hatha yoga tradicional, Vinyasa, Yin, Purna yoga, pilates , gimnasia, danza y artes aéreas con posturas suspendidas en hamacas de tela suave. Trabaja la fusión de varias disciplinas como las artes aéreas, ballet, danza, yoga, flexibilidad, trabajo central, acondicionamiento de la fuerza y entrenamiento del equilibrio. Es una actividad muy completa.

Orientada a profesores de Yoga, Pilates, Danza, Fisioterapeutas, Entrenadores de la salud, Alumnos, Monitores o Educadores de la educación física, Kinesiología, Preparadores Físicos, Personal Trainers y carreras afines y otras disciplinas de trabajo con el cuerpo, Osteópatas.

PROGRAMA FORMACIÓN - Básica

A – INTRODUCCIÓN

1. Qué es el Yoga Aéreo. Los distintos estilos del Yoga Aéreo.
2. Yoga Aéreo Restaurativo
3. Yoga Aéreo en Pared
4. Yoga Aéreo con agarres
5. Yoga Aéreo Flow



2. Suspensión e ingravidez. Las inversiones del yoga aéreo.

3. Bondades y precauciones del yoga aéreo.

3.1 Beneficios

3.2 Contraindicaciones

B - PREPARACIÓN FÍSICA .

1. Preparación de dedos, manos y muñecas .

2. Movimientos para comenzar. Secuencias y Vinyasas de calentamiento.

2.1. - Pie

2.2 – Rodillas

2.3 – Sentados

3. Asanas del Hatha Yoga y sus variantes en Yoga Aéreo. Anatomía terapéutica de los asanas aéreas.

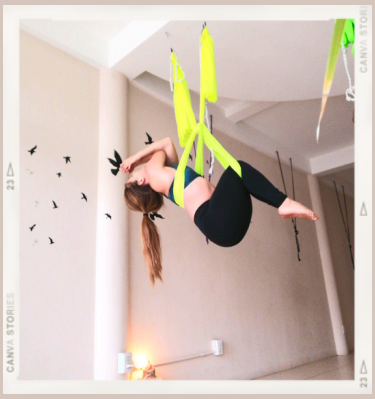
3.1 – Los Bandhas

3.2 - Pranayamas y técnicas respiratorias

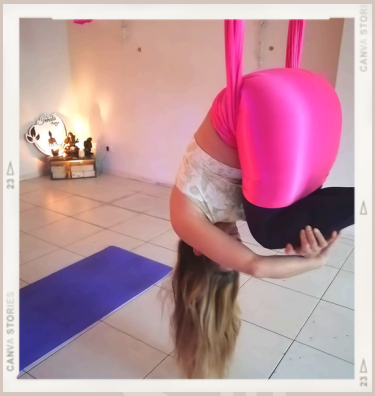
3.3 - Mudras

3.4 – Asanas. Descripción y estudio anatómico completo. (grupos de asanas y sus variaciones):

1. Matsyasana. Postura del Pez
2. Ananda Balasana. Postura del Bebe feliz
3. Trikonasana y Virabhadrasana I y II. Posturas del Triangulo y Guerreros
4. Bhujamgasana. Postura de la Cobra



5. Paschimottamasana. Postura del Libro
6. Bitilasana – Marjaryasana. Postura del Gato- Vaca
7. Yoganidrasana. Postura del sueño yóguico
8. Prasarita Padottanasana. Postura del Estiramiento interno
9. Utkatasana. Postura de la silla
10. Pavamuktasma y shashakasana. Postura del Masaje abdominal y embrion
11. Baddha Konasana. Postura de la Mariposa
12. Matsyendrasana. Postura de la 1/2 Torsión espinal
13. Grupo de extensión hacia atrás: Dhanurasana, Chakrasana, Ustrasana y Setu Bandhasana. Arcos, ruedas, Camellos y puentes
14. Navasana o Postura de la Barca



15. Salabasana, Cigarras y Escorpiones
16. Eka Pada Rajakapotanasana o Postura de la Paloma Real
17. Hanumanasana o Split, straddle .
18. Vasisthasana. Planchas y Tablas
19. Adho Mukha Svanasana. Postura del Perro
20. Utthita Hasta Padangustasana. Postura de la Pierna Levantada
21. Halasana, Sarvangasana y karnapidasana. Postura de la Vela, el Arado y el Sordo
22. Natarajasana y Vriksasana. Postura de la Danzarina y el 1/2 Árbol
23.Adho Mukha Vrasasana. Invertidas y Posturas sobre manos
24. Padmasana. Loto
25. Vrschikasana. Postura del Escorpión.

3.5 - Meditaciones y Sadhana

4. Indices visuales para facilitar al profesor la organización de clases.

4.1 – Índice por asanas

5. El columpio. Mantenimiento y asuntos técnicos.

5.1. - La hamaca o columpio

5.2. - Mantenimiento del equipo.

5.3. - Altura, suspensión, anclaje y referencias a la hora de montar los grupos de columpios.

5.4. - La Plomada.

5.5. - Colgar de un punto o de dos.

6. Consejos para asistir a los alumnos.

6.1. - Previamente a iniciar una clase de aéreo

6.2. - Qué es lo específico del yoga aéreo

6.3. - El papel del profesor

6.4. - Ajustes y asistencias

6.5. - Consejos para ajustar y asistir adecuadamente

7. Creación y desarrollo de secuencias prácticas para organización de clases fluidas.

8.Armado de clases.

IMPARTE - Directora Yoga Pandit Vanesa Márquez - Fundadora de Inhala Yoga. Se adjunta toda la formación pertinemte.

Lo talleres serán a cargo de especialistas.

FORMACIÓN DE YOGA

SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN DE INSTRUCTOR/ PROFESOR/FORMADOR DE YOGA /DIPLOMADOS TERAPIAS/CURSOS DE CAPACITACIÓN /TALLERES

+549 2604617568

Av. Los Sauces 788 - San Rafael Mendoza, Argentina

linktr.ee/inhalayogasr

FICHA DE INSCRIPCIÓN

Nombre completo:

Fecha y lugar de nacimiento:

Pasaporte o Cédula de Identidad:

Nacionalidad:

Teléfono:

Dirección Actual:

Email:

A que te inscribes:

Motivaciones para realizar el curso:

Ocupación o profesión:

Problemas de Salud:

Curso al que postula:

Disponibilidad de horarios:

Disponibilidad de adquirir el columpio o hamaca:

Fecha de postulación: