



ESPECIALIZACIÓN VINYASA FLOW



INICIA EN AGOSTO
FORMATO DE CURSADA:
MIXTO VIRTUAL Y PRESENCIAL
(PUEDE REALIZARSE 100% ONLINE).
DURACIÓN 5 MESES

Vinyasa Flow es una combinación del término sánscrito 'vinyasa', la práctica de asanas de forma fluida, con variaciones, enlazadas entre sí a través de determinados movimientos, siempre sincronizados con la respiración, y el término inglés 'flow', que significa 'fluir' o 'flujo'. Este último hace referencia al ritmo de la práctica, que enlaza unas posturas con otras a través de movimientos de transición (vinyasas), de una forma constante como el correr de un río.

"El agua es fluida, suave y flexible. Pero, ¡nadie puede hundirla! Es capaz de modelar montañas y valles. Y el agua siempre encuentra el camino más bajo, sin esfuerzo y sin luchar. Eso es el Tao."

Lao Tsé

Vinyasa flow yoga es un tipo de yoga donde te mueves entre postura y postura de manera fluida, sin resistencia, usando la respiración. Es decir, fluyes con el movimiento y respiración... y evolucionas a lo largo de la práctica como si fuera una metáfora de la vida, desde el nacimiento hasta la muerte. Es como bailar lentamente, siendo la respiración nuestra canción.

Vinyasa significa evolución, como un ciclo. Y *flow* es otra forma de describir la Shakti, algo que tiene un ritmo inherente inteligente y baila a ese ritmo.

Aunque la práctica de asanas consiste en desarrollar la flexibilidad y la fuerza para encontrar firmeza para la meditación, la belleza de la misma está en el movimiento mismo. Cada asana nos enseña mucho acerca de nosotros mismos y nos ayuda a liberar cualquier tensión de la mente y el cuerpo, y esto ayuda al prana a fluir más abundantemente. El brillo del yoga entonces viene, cuando la respiración fluye tan suavemente permitiendo que la mente alcance más claridad.

Ya que con cada inhalación se sube o se expande y con cada exhalación se baja o se contrae. Al inhalar adquirimos "prana" (energía que nutre) y al exhalar desprendemos "apana" (energía que purifica).

A veces solo necesitamos un poco de suavidad, para recordarnos que necesitamos una pausa por un momento, tomarlo despacio y estar presentes. En la vida siempre tendemos a precipitarnos, a esforzarnos por algo que lograr, pero en tu mat no hay nada que lograr. Aparecemos y solo practicamos. Entonces podemos aprender a crear armonía en todas partes de nuestro ser, por lo tanto en la vida. Esta suave y dulce práctica ofrece la oportunidad de ir más despacio y desarrollar una sensación de tranquilidad y calma. Nos ayuda a liberar tensión acumulada en el cuerpo, física mental y emocional. Cuando lo hacemos, nos sentimos más libres en cuerpo & mente y esto nos ayuda a mantener el equilibrio en la vida.



INCLUYE:

- Apuntes: material exclusivo de apoyo a las clases grabadas.
- Acceso a la PLATAFORMA VIRTUAL con vídeos de repaso y refuerzo de las técnicas aprendidas.
- 1 encuentro Teórico-Práctico mensual los 3º sábados de cada mes. INICIO 18 agos 2024
- 2 prácticas semanales (presencial, Sincrónica o asincrónicas -horarios de la shala).
- 1 encuentro semanal (jueves o viernes a la mañana), evacuar dudas.
- + módulos pre grabados y tareas. Videos y material para poder realizarlo en forma Online asincrónica.
- Prácticas de egreso supervisadas.
- Creación de un GRUPO DE WHATSAPP con todos los integrantes de la certificación para estar continuamente comunicados e intercambiar información relevante.
- Acceso a Google Drive a través de la plataforma con todo el material, videos, y biblioteca virtual
- 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.

Modalidad de cursada online o presencial:

- Lo mínimo obligatorio de clases prácticas son DOS clases de Vinyasa Flow por semana, (con Euge, Vane o Lucas). Online quedan grabadas las clases de Vane.
- Podes cursar desde cualquier lugar del mundo, todo queda grabado y disponible para siempre.
- Para las clases prácticas puedes ir combinando los horarios y profes como gustes.

DÓNDE:

Online por plataforma Teams y en Inhala Yoga.

HORARIO:

- Encuentro Mensual Virtual 3º Sábados de 9 a 13 hs.
- Encuentro Presencial y/o Virtual Jueves y/o Viernes horario a definir.

VALORES GENERALES:

- Matrícula: \$45000 (60 USD) por medio de transferencia bancaria. Sino te encuentras matriculado.
- Diploma: \$45000 (60 USD)
- Mensualidades: Cuota mensual x 5 meses: \$45000 cada una. (60 USD cada una)(del 1 al 10 sin recargo)
- Nuestro Programa está avalado por la Federación Sudamericana de Yoga (optativo*) y cada egresado obtendrá la **CERTIFICACIÓN CON VALIDEZ INTERNACIONAL**

*En caso de certificarte con la Federación recibes el título de Profesor especializado en Yoga Vinyasa Flow.

RESERVAS E INFORMACIÓN

WhatsApp: +5492604617568 (Escuela Inhala Yoga)

Comunicate con nosotros por WhatsApp o llámanos y estaremos encantados de informarte.

Este curso es para ti tanto si deseas ser profesor de yoga como si eres un alumno con ganas de profundizar en el yoga a través de la práctica (vinyasa, flow, ashtanga, rocket, animal flow y yin yoga) y del estudio (pedagogía, filosofía y anatomía).

Prepárate para fluir con alegría y dejar ir el control. Practica paciente y abiertamente, deja que cada movimiento sea tan suave y alegre. Crea algo de calor en el cuerpo y la mente ayudando a despejar tensiones de todo tipo. Encuentra fuerza practicando con gentileza, pero con concentración y conciencia. Pisa tu mat con voluntad de aprender, moverte y sentirte bien.



¿QUÉ VAS A APRENDER?

4 grandes bloques: Práctica, pedagogía, anatomía y filosofía aplicado al Flow.

1. PRÁCTICA

Haremos hincapié en los tipos de yoga dinámicos como el Vinyasa, Ashtanga y Rocket yoga y cómo compensarlos con el Yin yoga y otros tipos de Yoga más restaurativos.

2. PEDAGOGÍA

Aprenderás todo sobre posturas y tipos de yoga, así como a crear secuencias de posturas para poder enseñar la práctica de yoga, técnicas de enseñanza y habilidades prácticas para enfrentarte a dar una clase en la vida real.

El objetivo es que entiendas cada postura desde su base, aprendas el sistema de alineamiento y cómo realizar cada asana de forma correcta, aprendiendo a adaptar las clases a todos los tipos de practicantes, teniendo herramientas para modificar, ofrecer variantes y ajustar de forma correcta cada postura.

3. FILOSOFÍA

El yoga es mucho más que la práctica de posturas. El objetivo es estudiar el Yoga en profundidad y como estilo de vida que enfatiza la importancia de compartir, la compasión, la contemplación y la evolución.

4. ANATOMÍA

Se enseñarán de manera teórica y práctica la anatomía y fisiología del ser humano en relación con la práctica Vinyasa Flow yoga.



IMPARTE: Directora Yoga Pandit Vanesa Lilian Márquez -
Fundadora de Inhala Yoga.
Lo talleres serán a cargo de especialistas.

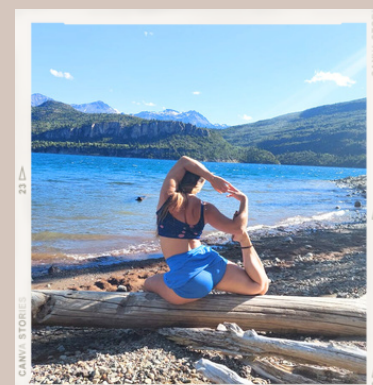
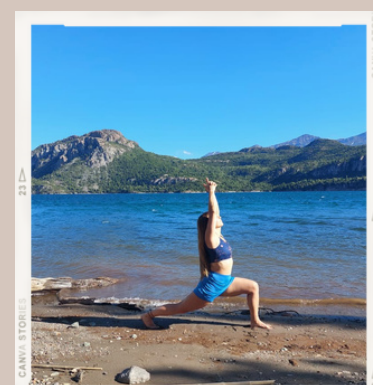
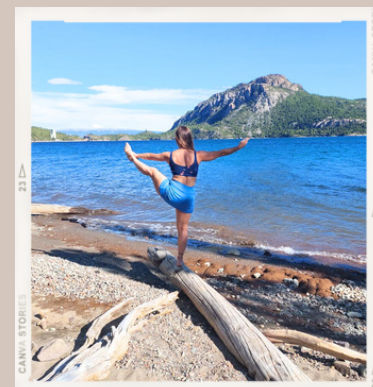


SOBRE SU FORMACIÓN DOCENTE:

- Actualmente se encuentra cursando el Master Holístico y 1º Año de Astrología.
- Ashtanga Baires & Ashtanga Neuquen - Worl Yoga Federation Instructor de Ashtanga Vinyasa Yoga | Marzo 2023 - Diciembre 2023.
- Yoga Mandal & Instituto Superior de Estudios Védicos Instructor de Meditación | Julio 2022 a Noviembre 2022
- Yoga Alliance YACEP & Govinda Espacio de Yoga Flow Vinyasa Avanzado 150 hs| Julio 2022 - Noviembre 2022
- South American Yoga Alliance & Raj Yog Federation of India Directora de Escuela - Formadora de Yoga | Septiembre 2021 - Septiembre 2022
- Armonizarte Especialización Hatha Yoga 250 hs | Marzo 2021 - Noviembre 2022
- South American Yoga Alliance & Raj Yog Federation of India Especialización Yoga Vinyasa Power-Flow | Julio 2020 - Noviembre 2020
- Federación Argentina de Yoga & Yoga Alliance Profesora Yoga Aéreo | Julio 2020 - Noviembre 2020
- Federación Argentina de Yoga & Yoga Alliance Profesora Yoga | Noviembre 2019 - Noviembre 2020

SOBRE SU EXPERIENCIA COMO DOCENTE:

Comienza a dar clases de Yoga en 2020. Co-Funda Inhala Yoga en San Rafael Mendoza y ofrece clases desde entonces. Comienza a brindar la formación en el Profesorado de Yoga 200 hs y Profesorado de Yoga Aéreo 150 hs. avalado por South American Yoga Alliance & Raj Yog Federation of India. Ofrece capacitaciones de Posgrado a docentes graduados sobre Yoga Restaurativo y Terapéutico con certificación internacional. Además ofrece Retiros de Holísticos





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:

Fecha de postulación: