

# Posgrado de Yoga para profesores

1 año de profundización en 8 encuentros, 1 sábado por mes de 13h a 20h, de abril a noviembre del 2019

Temas que se desarrollaran:

- Pranayamas: recorrido por los distintos pranayamas, a partir de prácticas sostenidas, explorando los beneficios y la técnica de cada uno.
- Bandhas y Sat Karmas
- Asanas : sostén y desarrollo del asana, ajustes, alineación, opciones y variantes, vinyasas, uso de elementos.
- Meditación: tipos de meditación, tiempos de práctica y exploración, meditación en movimiento.
- Clases: armado, pedagogía, clases adaptadas, variantes, tiempos en una clase, relación con los alumnos, ajustes y correcciones.
- Anatomía: repaso, anatomía aplicada a las posturas.
- Fisiología: estudio del funcionamiento del cuerpo desde una visión Naturopática.
- Patologías: estudio de las patologías del sistema osteomuscular y otras de interés para la práctica.
- Yogaterapia: a partir del estudio y la comprensión del cuerpo humano veremos la aplicación de la práctica del Yoga de acuerdo a las diferentes patologías y posibilidades del alumno.
- Filosofía aplicada a la práctica, formas de transmitirla.

La idea de estos encuentros es ir desarrollando todos estos temas de acuerdo a las necesidades de los participantes, a partir de las dudas y de los temas que nos transmitan a la hora de inscribirse así como a lo largo de todo el año. Este posgrado está pensado como un repaso y una profundización a la vez, queremos también brindar un espacio de encuentro entre profesores para enriquecer el trabajo y la puesta en práctica de la profesión.

Desarrollo de un día de estudio (sujeto a modificaciones):

13h - Llegada

13h a 14h30 - Práctica

14h30 a 15h - Espacio de preguntas y analisis de la práctica

15h a 15h30 - Almuerzo, tiempo libre

15h30 a 17h30 - Teoría de la práctica.

17h30 a 18h - Meditación

18h - Descanso\corte

18h15 a 20h - Teoría de la práctica.