

## PROFUNDIZACIÓN PARA PROFESORES DE YOGA

### Programa

#### CURSADA 2026

**Destinado a:** Profesores de Yoga.

**Modalidades:** presencial y virtual (sincrónica y asincrónica).

**Equipo docente:** Profesora Verónica Belloli y Profesor Matías Panelo.

**Cursada:** 6 encuentros, un domingo por mes, de 9 a 14 horas.

**Clases:**

1. 26 de abril.
2. 31 de mayo.
3. 28 de junio.
4. 23 de agosto.
5. 27 de septiembre.
6. 25 de octubre.

## CONTENIDOS

### ABRIL 2026

Profesor Matías Panelo

- Práctica de Hatha Yoga dinámico. Y su análisis.
- Introducción a la profundización.
- Armado de clases, como armar una clase tradicional de Hatha Yoga dinámico: Secuencias, tiempos, permanencia, pasajes y gradualidad. Desarrollo de Vinyasas, objetivos y focos de una clase. Encontrar el propio método y despertar la creatividad.
- Practica personal: cómo sostener la disciplina, la importancia de la práctica en soledad y cómo reconocer las necesidades propias en la práctica personal y a la hora de dar clases.
- Tareas y propuestas para realizar entre un encuentro y otro.

### MAYO 2026

Profesor Matías Panelo

- Práctica de Hatha Yoga dinámico y su análisis.
- Compartir tareas, observaciones y dudas.
- Espacio donde registraremos las dudas e inquietudes que les alumnos traigan con respecto al empezar a dar clases como las que van surgiendo al estar dándolas.
- Práctica y análisis de asanas que hayan surgido de la necesidad de los participantes.
- Ajustes: Límites y cuidados, observación de alumnos y la calidad del contacto.
- Charla y reflexión: Pensar los distintos encuadres para clases particulares, a domicilio, grupales, etc., y en cómo elegir aranceles adecuados de acuerdo con lo que se ofrece. Cómo comenzar con las primeras clases y su difusión.
- Tareas y propuestas para realizar entre un encuentro y otro.

## JUNIO 2026

Profesor Matías Pabelo

- Práctica de Hatha Yoga dinámico y su análisis.
- Compartir tareas, observaciones y dudas.
- Espacio donde registraremos las dudas e inquietudes que les alumnos traigan con respecto al empezar a dar clases como las que van surgiendo al estar dándolas.
- Práctica y análisis de asanas que hayan surgido de la necesidad de los participantes.
- Guiada de clases: La voz, los tiempos y silencios. Maneras de guiar los asanas, observación de alumnos y ajustes.
- Integración de la filosofía y valores del yoga al dar una clase.
- Ejercitación de guías de clases.
- Tareas y propuestas para realizar entre un encuentro y otro.

## AGOSTO 2026

Profesora Verónica Belloli

- Yoga terapia
- Cómo armar una clase de yoga terapia, tiempos.
- Cómo manejar distintas posibilidades físicas en una misma clase.
- No trabajar con el dolor, el foco está en la salud.
- La compasión y aceptación, dos valores fundamentales en la práctica.
- Como introducir la práctica de la respiración orgánica
- Dos opciones de clase:
  - A- Foco en caderas y hombros
  - B- Foco en la columna vertebral

## SEPTIEMBRE 2026

Profesor Matías Panelo

- Práctica de Hatha Yoga dinámico y su análisis.
- Compartir sobre las guiadas de clases.
- Asanas de fuerza: desarrollo, gradualidad y progresión.
- Cómo enseñarlas en una clase, los cuidados y ajustes.
- Práctica de Bandhas, cierres energéticos y Pranayamas
- Tareas y propuestas para realizar entre un encuentro y otro.

## OCTUBRE 2026

Profesor Matias Panelo

- Práctica de Hatha Yoga dinámico y su análisis.
- Compartir sobre las guiadas de clases.
- Ver progresos y limitaciones en la práctica de asanas más desafiantes.
- Ronda de cierre final e inquietudes de temas que traigan les alumnos.