

FORMACION EN VINYASA YOGA 2019 EN VALLETIERRA - Centro de Yoga

200 horas que se dividen en nueve fines de semanas con 120 horas teórica - presencial y 80 horas de práctica obligatoria para acceder a la acreditación.

El formato del programa es circular (pudiendo comenzar en cualquier fecha del año y pudiendo tomar módulos sueltos) un fin de semana (Sábado y Domingo) por mes desde Abril 2019 a Diciembre 2019.

Cada fin de semana incluye práctica de secuencias enseñadas de manera compasiva incluyendo anatomía y biomecánica del Yoga, alineamientos, beneficios, contraindicaciones y modificaciones de cada una de las 72 asanas. Aprenderás a incorporar la Filosofía del Yoga en cada una de las secuencias conectándote e integrándote con tu energía sutil para ir cultivando la relación entre respiración, koshas, bandhas, nadis, doshas, gunas y chakras.

Es una formación en donde saber enseñar será el foco!!

Formato de 200 horas desde Abril a Diciembre:

1 - FIN DE SEMANA - 09 hs a 19 hs.

Domingo 07 de Abril.

- *Clase Práctica 1* - 09 hs a 10:30 hs;
- **MODULO 1** - QUE ES LA PRACTICA VINYASA - 10:30 hs a 14 hs - Introducción a la práctica de Vinyasa desde los fundamentos de la Filosofía del Yoga;
- **MODULO 2** - DESGLOSANDO SURYA NAMASKARA - 15 hs a 19 hs - Surya Namaskara (Saludo al Sol): principios y variantes.

2- FIN DE SEMANA - 09 hs a 19 hs.

- Sábado 18 de Mayo.
 - *Clase Práctica 2* - 09 hs a 10:30 hs;

- **MODULO 3** - ANATOMIA Y BIOMECÁNICA 1 - 10:30 hs a 14 hs – Integrando todo el cuerpo: sistema nervioso, sistema muscular y sistema esquelético.
- **MODULO 4** - ANATOMIA Y BIOMECÁNICA 2 - 15 hs a 19 hs - Integrando todo el cuerpo: sistema cardiovascular y sistema respiratorio.
- Domingo 19 de Mayo.
 - *Clase Práctica 3* - 09 hs a 10:30 hs;
 - **MODULO 5** - POSTURAS DE PIE 1 - 10:30 hs a 14 hs – Asanas: El enraizamiento para la conexión inicial (posturas de pie). Parte 1;
 - **MODULO 6** - POSTURAS DE EQUILIBRIO - 15 hs a 19 hs – Asanas: El enraizamiento para la conexión inicial (posturas de pie). Parte 2.

3- FIN DE SEMANA - 09 hs a 19 hs.

- Sábado 1ro Junio.
 - *Clase Práctica 4* - 09 hs a 10:30 hs;
 - **MODULO 7** - POSTURAS DE EXTENSION HACIA ATRÁS 1 - 10:30 hs a 14 hs Asanas: Expandiendo y energizando desde los principios clave de movimiento para las posturas de extensión hacia atrás. Parte 1;
 - **MODULO 8** - POSTURAS DE EXTENSION HACIA ATRÁS 2 - 15 hs a 19 hs: Asanas - Expandiendo y energizando desde los principios clave de movimiento para las posturas de extensión hacia atrás. Parte 2;
- Domingo 02 Junio.
 - *Clase Práctica 5* - 09 hs a 10:30 hs;
 - **MODULO 9** - FLEXIONES - 10:30 hs a 14 hs – Asanas: En busca de la fortaleza de nuestro centro conectando con los principios clave de movimiento para las flexiones hacia delante. Parte 1;
 - **MODULO 10** - TORSIONES - 15 hs a 19 hs – Asanas: Rotando nuestra atención hacia nosotros mismos

desde los principios clave de movimiento para las torsiones.

4- FIN DE SEMANA - 09 hs a 19 hs.

- Sabado 06 Julio.
 - *Clase Práctica 6* - 09 hs a 10:30 hs;
 - **MODULO 11** - FLUYENDO DESDE CADERAS - 10:30 hs a 14 hs – Asanas: Apertura y fluidéz desde los principios claves de movimiento para la apertura de caderas.
 - **MODULO 12** - INVERTIDAS - 15 hs a 19 hs - Asanas: Accediendo a las capas más profundas y sutiles de la mente y el cuerpo teniendo en cuenta los principios clave de movimiento para invertidas.
- Domingo 07 Julio.
 - *Clase Práctica 7* - 09 hs a 10:30 hs;
 - **MODULO 13** - AJUSTES & ASISTENCIA - 10 hs a 14 hs - Técnicas y principios de ajustes y asistencia;
 - **MODULO 14** - MODIFICACIONES & VARIACIONES - 15 hs a 19 hs -

5- FIN DE SEMANA - 09 hs a 19 hs.

- Sábado 24 de Agosto.
 - *Clase Práctica 8* - 09 hs a 10:30 hs;
 - **MODULO 15** - ANATOMIA DE LA RESPIRACION – 10:30 hs a 14 hs: Llevando la consciencia a la respiración;
 - **MODULO 16** - PRANAYAMA - 15 hs A 19 hs - Prácticas respiratorias para el equilibrio interior (ujjayi, kapalabhati, bastrika, sitali, viloma, kumbhaka y nadi shodhana).
- Domingo 25 de Agosto.
 - *Clase Práctica 9* - 09 hs a 10:30 hs;

- **MODULO 17** - YOGA COMO TRANSFORMACIÓN - 10:30 a 14 hs - Energía y anatomía sutiles (koshas, chakras, nadis, vayus, gunas y doshas);
- **MODULO 18** - INTRO A LAS EXPRESIONES ENERGETICAS - 15 hs a 19 hs - Activación de la energía sutil.

6- FIN DE SEMANA - 09 hs a 19 hs.

- Sábado 14 de Septiembre.
 - *Clase Práctica 10* - 09 hs a 10:30 hs;
 - **MODULO 19** - EL ARTE & CIENCIA DE ENSEÑAR - 10:30 hs a 14 hs - Responsabilidades, ética y valores.
 - **MODULO 20** - DISEÑO DE SECUENCIAS - 15 hs a 19 hs - Construcción de secuencias lógicas, creativas e inteligentes siguiendo los lineamientos de Vinyasa.
- Domingo 15 de Septiembre.
 - *Clase Práctica 11* - 09 hs a 10:30 hs;
 - **MODULO 21** - SECUENCIAS FRENTE A DOLENCIAS FISICAS – 10:30 hs a 14 hs: Diseñando secuencias de Vinyasa frente a dolencias físicas.
 - **MODULO 22** - SECUENCIA PARA EL BALANCE EMOCIONAL - 15 a 19 hs: Diseñando secuencias de Vinyasa para el balance emocional;

7- FIN DE SEMANA - 09 hs a 19hs.

- Sábado 12 de Octubre.
 - *Clase Práctica 12* - 09 hs a 10:30 hs;
 - **MODULO 23** - INCLUSION EN LA ENSEÑANZA Y EN LA PRACTICA - 10:30 hs a 14 hs;
 - **MODULO 24** - TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS - 15 hs a 19 hs.
- Domingo 13 de Octubre.
 - *Clase Práctica 13* - 09 hs a 10:30 hs;

- **MODULO 25** - INTRO A LA MEDITACION - 15 hs a 19 hs: Técnicas meditativas - Anclando la mente en silencio.
- **MODULO 26** - INTRO AL YOGA RESTAURATIVO – 15 hs a 19 hs – Relajación receptiva profunda.

8- FIN DE SEMANA - 09 hs a 19 hs.

- Sábado 16 Noviembre.
 - *Clase Práctica 14* - 09 hs a 10:30 hs;
 - **MODULO 27** - CONECTANDO CON NUESTRA CONCIENCIA SENSORIAL - 10:30 hs a 14 hs - Respirando, sintiendo y moviendo, práctica de presencia, empoderamiento y despertar;
 - **MODULO 28** - FLUIR PARA RECUPERAR EL EQUILIBRIO - 15 hs a 19 hs - Recuperando nuestra sabiduría física.
- Domingo 17 Noviembre.
 - *Clase Práctica 15* - 09 hs a 10:30 hs
 - **MODULO 29** - PLAN DE CLASES - 10:30 hs a 14 hs - Diseño de un plan de clases para 10 semanas;
 - **MODULO 30** - REPASO de lo experimentado durante el año - 15 hs a 19 hs.

9- FIN DE SEMANA – 10 hs a 18 hs.

- Domingo 8 de Diciembre.
 - *Clase Práctica 16* - 10 hs a 11:30 hs;
 - **MODULO 31** - Indagación teórica y práctica - 11:30 hs a 16 hs;
 - **MODULO FINAL 32** - Entrega de Certificados y cierre - 16 hs a 18 hs.

Obligatorio para certificar:

- Asistencia a 32 módulos prácticos una vez por mes;
 - 35 encuentros de 30´ teórico (consultas, dudas) luego de finalizada la clase semanal;
 - 64 horas de práctica (una a dos veces por semana clases de 90´ en Valle Tierra con Belén);
 - 16 clases prácticas una vez por mes Sábados y Domingos de 09 hs a 10:30 hs en Valle Tierra antes de comienzo de la clase teórica;
 - Haber abonado la matrícula \$1400 (pesos argentinos) para certificar;
 - Haber completado la indagación teórica y práctica.
- Cómo reservar:
 - Inversión: \$1400 (pesos argentinos) por módulo (haciendo toda la formación y abonando por adelantado (15% de descuento) hasta el 20 de Marzo;
 - Para más información sobre la formación/programa escribinos a info@valletierra.com
 - Cupos limitados

Instructora a Cargo: BELEN DOMINGUEZ

Belén se formó con 500 hs en Londres, acreditada por el Yoga Alliance UK. Los estilos que enseña son: Hatha Yoga, Vinyasa Flow, Yoga Restaurativo, Yin Yoga, Yoga en Silla, Yoga Terapéutico (salud mental), Yoga Sensible al Trauma y Meditaciones Guiadas.

Mujer soñadora, madre, amante del Yoga como estilo de vida y facilitadora transpersonal.