

El curso se divide en dos módulos: (A) curso extensivo presencial básico y (B) curso de profundización de Tantra Yoga presencial e intensivo.

Módulo (A): Este módulo se lleva a cabo en un formato extenso con una duración de un año. Está dirigido a cualquier persona que quiera profundizar en sus conocimientos sobre la filosofía y las prácticas del yoga. Esta Formación de Instructores de Yoga (FIY) permite al alumno practicar e indicar posturas adecuadas, ofreciendo una herramienta de autodiagnóstico y sanación, brindando bienestar y salud integral. Se puede utilizar como herramienta para el autoconocimiento o para quienes quieran enseñar técnicas de yoga.

El curso tiene la intención de introducir los estudios en la filosofía y las prácticas del Yoga. El programa incluye estudio de asanas (posturas de yoga), anatomía del yoga (chakras, nadiis y kundalini), Biomecánica, meditación y capas de la mente (painca kos'a), filosofía de la creación (brahma chakra), yogacikitsa (introducción a la terapia del yoga), psicología Ayurveda, biopsicología, la alimentación y la didáctica de la enseñanza del yoga y el retiro de inmersión.

Módulo (B): Este módulo es una profundización en el formato presencial, intensivo. Para todos los que completaron el módulo (A), habrá más de 100 horas de carga de trabajo y solo podrán participar aquellos que ya hayan participado en la formación del módulo (A).

Programa de estudio:

El programa del curso se divide en 4 módulos (tres meses de estudio cada uno). Al final de cada módulo se realizará una evaluación de los contenidos vistos en clase.

1er cuarto

Yoga: origen, definición e historia

Historia del tantra y las vedas

Civilización de Harappa y Mohenjo-daro

Yoga en el oeste

Shiva y otros maestros de yoga

Shrrii Shrrii Ánandamurti: el primer humanista.

Asanas: definición, reglas de práctica, precauciones y prohibiciones

Introducción al sánscrito: Historia, alfabeto y pronunciación.

Filosofías del yoga: Ashtanga yoga, jinána, karma, bhakti y hatha yoga

Yama y Niyama - principios éticos fundamentales del yoga

Diferencia entre Yogasana y ejercicio

Prácticas iniciales de asanas (posturas de yoga)

Técnicas de respiración, meditación y mantras

Prana (energía vital) y respiración yogui

2do trimestre

Anatomía y fisiología humana: anatomía aplicada al yoga

Sistema esquelético, muscular, respiratorio, circulatorio,



sistema digestivo y nervioso
Las capas de la mente - Painca kosa
Introducción a la meditación
el poder del mantra
Yoga Food: Food for Life
Las tres energías universales y el poder
Fisiología de carnívoros, herbívoros y humanos
Veneno y violencia en la comida
Ética y alimentación
práctica de ayuno
Danzas de yoga: Lalita marmika, Kaoshiki,
Tandava: Danza de Shiva
Estiramientos, automasaje y relajación.
Práctica de asanas intermedias – Método Iyengar

3er trimestre

Anatomía sutil:

Biopsicología del Yoga: Chakras, Vrittis nadiis (emociones)

Los siete chakras, sus formas, colores y mantras

Kundalini: el poder de la serpiente

Cerebro trino - Gunas

Los siete chakras: sus mantras y vrittis (sentimientos)

Glándulas endocrinas y sus hormonas.

Glándulas de estrés

Estrés y enfermedades

Estrés y relajación

Círculo vicioso de estrés

El estrés a tu favor

Técnicas para equilibrar el estrés y las emociones.

Práctica avanzada de asanas y variaciones – Metodo Iyengar/ Ashtanga Yoga (introducción)

Bhagavad Gita – Mahabhárata.

4to trimestre

Yoga Chikitsa - tratamientos de salud yóguicos

Comida y salud - Ayurveda

Desintoxicación: Consejos de limpieza interna, Painca Karma

Dinacharyá: prácticas diarias de yoga para una vida sana

Práctica de asanas, mudras. bandhas y kriyas

Pránáyamas: Bhastrika, Kapalabhati, Ujjayii y Agnisár

Jala neti: limpieza nasal

Principios de la naturopatía: tratamientos con agua, aire, sol, tierra.

Preparación del aula y didáctica de la enseñanza

Organización y estructura de una clase



Organización del espacio y la habitación.
Comportamiento de un instructor
Evaluación final
Pasantía y graduación.

Inmersión y entrega de certificados

¿Quién puede hacerlo?

El curso de formación de instructores de yoga está diseñado para cualquier persona que desee profundizar sus conocimientos sobre la filosofía y las prácticas del yoga. Se puede utilizar como herramienta para el autoconocimiento y para quienes quieran enseñar técnicas de yoga. Maestros, estudiantes, todos son bienvenidos.

Formato del curso:

Las reuniones del curso se llevarán a cabo en un formato presencial. Las clases prácticas y teóricas serán presenciales en vivo solo online a través de la App ZOOM (en caso de restricciones).

Los estudiantes también pueden participar en clases regulares de yoga en la escuela dos o tres veces por semana durante la duración del curso de formación.

Certificado:

Para obtener el certificado de finalización se requiere un 90% de asistencia, prácticas y participación en la inmersión al finalizar el curso, y reunión de fin de curso donde se entregará el certificado.

Horarios:

Clases: un sábado y domingo de cada mes, de 8:30 a 13:00 horas y de 14:00 a 18:30 horas.
(con excepción, algún sábado extra en el mes para profundización que puede ser online, o presencial)

Posición Horas del curso: Módulo (A): 400 horas c/las practicas exigidas:

Clases aula, Clases in vivo.

Clases prácticas semanales.

Inmersión – retiro de Yoga.

Prácticas de clase.

Horas de crédito totales = 400 horas

Inversión: 1.980.000 pesos

* 10 % de descuento por tomar tu formación hasta 15-12-2024.

* Si pagas, hasta 10 cuotas se te hace un incremento de entre 10 y 15 %.

Información y reservas:

www.madhaviyoga.ar / madhavi.escuela@gmail.com

+54 11 3465 1188



Fechas de las reuniones:

Presencial: Las reuniones presenciales prácticas y teóricas se realizarán los sábados y domingos (de 9:00 a 13:00 y de 14:00 a 18:45) una vez al mes y/o cada 3 meses 1 sábado o domingo extra de profundización, de 9:00 a 13:30, desde marzo de 2025 hasta diciembre de 2025, en nuestro espacio Madhavi Yoga en: La Pampa 2940 - Belgrano, Buenos Aires.

Formacion 2025		Fecha presencial: 9 a 13, de 14 a 18.45	
Encuentro	mes	sabado	domingo
1º	Abril	5	6
2º	Mayo	3	4
3º	Mayo	31	01-jun
4º	Junio	28	29
5º	Julio	5	6
6º	Agosto	2	3
7º	Agosto	30	31
8º	Septiembre	27	28
9º	Octubre	25	26
10º	Noviembre	22	23
11º	Diciembre	13	14
12º	Enero/Feb.	Fecha a establecer entre el grupo	
13º	Refuerzo	Fecha a establecer entre el grupo	

Las tarifas del curso incluyen:

- Material didáctico (apostillas);
- 3 clases de yoga semanales en línea o presenciales;
- 1 sábado y domingo/mes (9 -18:45) reunión presencial para clases teóricas y prácticas;
- 1 sábado y/o domingo extra /cada 2 o 3 meses de (9:00 a 13:00, con break al medio día) para clases teóricas o prácticas de profundización;
- Certificado de finalización del curso.

Inscripción:

Para registrarse, debe coordinar una entrevista con María Inés Martínez +54 11 3465 1188.

En cualquier opción de pago, la última cuota debe pagarse antes del retiro de Yoga Nov/2025.

Comentarios:

- 1) Realizamos este programa contando que durante el 2025 no ocurrirá ninguna pandemia y las emergencias sanitarias estarán bajo control y que será posible realizar clases presenciales de lo contrario es posible realizar algunos módulos en formato online. En caso contrario, nuestro curso tendrá lugar semipresencial (todas las reuniones teóricas y prácticas y clases online semanales regulares, clases grabadas y solo la inmersión presencial). En cualquier caso, cuidaremos de la salud de todas las personas.
- 2) Para participar en el curso, es obligatorio que los estudiantes se encuentren en buen estado de salud y sigan todas las precauciones recomendadas (usar máscara de ser necesario por reglamentación, mantener distancia, higiene de manos, etc.) .
- 3) En la situación extrema de la pandemia, el curso estará disponible en línea.

Avalan nuestro curso de formación:



Para más informaciones:
Madhavi.: Yoga y cultura
Tel: +54 9 11 3465 1188
La Pampa 2940 – Belgrano R
Buenos Aires.
Correo electrónico: madhavi.escuela@gmail.com
<http://www.madhaviyoga.ar>
Coordinación: María Inés Martínez

madhaviyoga

