

PROFESORADO DE YOGA 2024-2025

PRÓXIMO INICIO: MARZO 2024

Nuestra formación 540 horas teórico - prácticas

- **DURACIÓN:** Dos años

- **MODALIDAD:**

- 10 módulos, un sábado al mes de 7:30 a 16:30 hs.
- Tres clases prácticas semanales
- Con exámenes parciales y finales
- Material de estudio enviado mensualmente vía on-line.
- Acompañamiento permanente de los profesores y clases teóricas de apoyo

- **TITULACIÓN:**

- Se otorga el título de Profesor de Yoga.
- La Matrícula es otorgada a través La Subsecretaría de Deporte de la Provincia de Mendoza.

- **PROGRAMA:**

Temas Indicativos del Programa de Sadhana Escuela de Yoga

PRIMER AÑO:

TEXTOS DEL YOGA I: Historia del Yoga. Escuelas. Darshanas Características de la existencia humana: el dolor universal y sus causas. La Ignorancia. Postura del Yoga frente al dolor. Darshanas ortodoxos y heterodoxos. El Yoga como escuela ortodoxa del pensamiento Indio. Yoga Clásico: Los yogas Sutras de Patañjali. Literatura específica del Hatha Yoga: "Hatha Pradipika".

TEORÍA Y PRÁCTICA DE LAS TÉCNICAS YÓGUICAS: Pancha Maya Kosha. Asanas: aspectos terapéuticos e implicancia a nivel psíquico y espiritual. Pranayama: respiración y homeostasis. Técnicas y efectos fisiológicos y psíquicos. Sodhana Kriyas: El Yoga como sistema de purificación: técnicas. Mudras y Bandhas: uso en Pranayama. Nadasandhana: relación con Samadhi.



PROFESORADO DE YOGA 2024-2025

CULTURA DE LA INDIA I: Inculturación: punto de encuentro entre Oriente y Occidente. Historia de la India. Textos tradicionales: shruti y smitri. Los Veda: sus etapas. Las Upanishads. Escuelas Vedanta. Los seis Darshanas: Samkhya. Características del pensamiento Indio.

ANATOMÍA Y YOGA: embriología e histología. Planos y movimientos. Osteología. Miología. Artrología. Columna Vertebral. Sistema nervioso, respiratorio, circulatorio, digestivo, endócrino y exocrino. Relajación y Stress. Ayurveda.

SEGUNDO AÑO:

TEXTOS DEL YOGA II: Literatura del Hatha Yoga: Gheranda Samhita y el Gorakasa Sakata. Comparación entre los “Yoga Sutras” de Patánjali, el “Gheranda Samhita” de Gheranda y el “Hatha Pradipika” de Svatmaran. El “Bhagavad Gita”: el camino de la interioridad. Consumación de la Vía Espiritual.

CULTURA DE LA INDIA II: Diferencias entre Occidente y Oriente. Introducción a las filosofías orientales. Hinduismo: aspectos que lo caracterizan. La primacía de Los Veda. Vedanta Advaita. Tantrismo. Conceptos fundamentales de la tradición filosófica: Sanatana Dharma. Maya, Jñana, Bhakti, Karma, Brahman, Atmân.

PSICOLOGÍA DEL YOGA: Dolor-existencia como base del pensamiento indio. Conformación del ser humano según el yoga: Aurobindo. Análisis profundo de la definición de Yoga (Patanjali): Citta. Vritti. Nirodhah. Aporte del Yoga a la psicología occidental.

TEORIA Y PRÁCTICA DE LA METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL YOGA: Concepto de Educación, Pedagogía y Didáctica. Tres pilares fundamentales de la educación según los Yoga Sutras. Progresión en las técnicas. Diagnóstico. Caracterización del grupo. Programa y Plan de clases.

