



Curso virtual



Ashtanga Vinyasa

Yoga

-36 horas-



Ashtanga Vinyasa

Yoga



“Es importante practicar las āsana en el orden correcto y atenerse con exactitud al método vinyasa, pues así es como el cuerpo, la mente y el espíritu pueden desarrollar inteligencia y armonía”. Sri K. Pattabhi Jois

El Ashtanga Vinyasa Yoga es una práctica que desarrolla la salud psicológica, física y espiritual de la persona. Los beneficios del Ashtanga involucran un sano desarrollo y fortalecimiento del cuerpo, salud emocional, calma y claridad mental.

Un organismo sano y en equilibrio se convierte en un instrumento de acción a través del cual cualquier cosa se puede materializar.

Así mismo, una mente calmada y atenta tiene la capacidad de enfrentar la vida conscientemente bajo cualquier circunstancia. La práctica del Ashtanga Vinyasa Yoga restablece una sana y armónica conexión entre todos los niveles del ser.



OBJETIVOS DEL DIPLOMADO

Al finalizar el diplomado, el alumno:



01

El alumno tendrá un primer acercamiento a la práctica de la primera serie de Ashtanga Vin- yasa Yoga.

02

El practicante estará capacitado para dar clases dinámicas.

03

El método propuesto permitirá a los alumnos forjar el carácter y fomentar la disciplina como un hábito.

04

El objetivo de la práctica es depurar y fortalecer el cuerpo y la mente para favorecer un estilo de vida positivo. Si se emprende la práctica con la intención correcta, se puede encontrar paz, felicidad y aceptación de uno mismo.

¿Dónde se toma el taller?

El taller se impartirá totalmente en línea, mediante las herramientas de:



La plataforma de e-learning Moodle



La plataforma de videoconferencia Zoom.

Inscripciones:



+593 983 960 569

Distribución



Duración del curso: 36 horas. Se divide en 3 talleres, cada uno de 12 hrs.

Cada taller se estructura de la siguiente forma:

Actividad	Descripción	Duración	Plataforma	Duración total
Sesiones en vivo	El alumno tendrá dos sesiones en vivo con el profesor asignado por taller. Cada sesión será teórico-práctica. *Las cuales quedarán grabadas para consulta.	4 horas.	Zoom y Moodle.	8 horas.
Lecturas y actividades	Por taller, el alumno deberá realizar lecturas y actividades para profundizar en los temas teóricos. El alumno podrá revisar todos los materiales en la plataforma de e-learning Moodle.	2 horas aprox.	Moodle.	2 horas aprox.
Práctica individual	Por taller, el alumno deberá realizar la práctica de la primera serie de Ashtanga de forma personal apoyándose en los materiales que les proporcionarán los profesores.			
Práctica supervisada en vivo	Entre cada taller, el alumno tendrá una práctica supervisada con el profesor.	2 horas.	Zoom.	2 horas.

Nuestro equipo



Vannesa Benítez

Profesora Internacional de Yoga Yoghismo, certificada como profesora de 500 horas por Yoga Alliance. Especializada en Ashtanga Vinyasa Yoga, Hatha Rriya Yoga y Vinyasa Yoga. Actualmente, imparte talleres y clases de yoga.



Gibran Valdés

Profesor Internacional de Yoga Yoghismo, certificado como profesor de 200 horas por Yoga Alliance. Maestro de Capoeira por la Asociación Internacional Rueda de Sol. Especializado en Ashtanga Vinyasa Yoga, Yoga para niños y adolescentes, Acroyoga y Tantra Yoga. Actualmente, imparte talleres de yoga y capoeira.



Calendario:

Calendario de sesiones en vivo, todos los horarios aparecen en hora local CDMX

Taller 1: 19 y 20 de septiembre / horario 9:00-13:00 hrs
Práctica supervisada: 2 de octubre / horario 18:00-20:00 hrs

Taller 2: 17 y 18 de octubre / horario 9:00-13:00 hrs
Práctica supervisada: 20 de octubre / horario 18:00-20:00 hrs

Taller 3: 7 y 8 de noviembre / horario 9:00-13:00 hrs