



ESCUELA DE HATHA YOGA DINÁMICO

2 SEDES EN SAN ISIDRO

Pura Espacio | Primera Junta 1029
Espacio ID | Billinghamurst 479

www.puraespacio.com
contacto@puraespacio.com
+54 11 6709 8255

Nuestra Escuela surge del compromiso, la pasión y vocación de servicio, de querer transmitir esta milenaria disciplina que es el Yoga, como camino y herramienta para el desarrollo integral de la persona.

Tenemos una trayectoria de más de 15 años en San Isidro, brindando clases regulares, formación profesional, cursos, talleres en Yoga como así también en Meditación y Dinámica Mental.



FORMACIÓN INTEGRAL EN HATHA YOGA DINÁMICO 2024 | 2 años

Si estás eligiendo esta formación ya sea como una forma de nutrirte personalmente o pensando en transmitir esta enseñanza, desde nuestra perspectiva, tu práctica y compromiso será lo más importante en este proceso.

Es fundamental para nosotros que logres vivenciar a través de tu experiencia directa, el proceso de auto transformación, y que ésta te permita profundizar en tus conocimientos teóricos y filosóficos de forma orgánica y natural.

La formación está orientada principalmente, hacia un tipo de práctica de Yoga Dinámico o en Vinyasa, pero también abarcará el Yoga en todas sus formas y dimensiones estudiando los sistemas de las escuelas más importantes del ayer y hoy.

**"Para un ser consciente,
existir significa cambiar;
cambiar significa madurar;
madurar significa crearse
indefinidamente a sí mismo"**

Henry Bergson.



El **Certificado de Profesor de la Escuela de Hatha Yoga Dinámico de Argentina** ® será entregado al alumno una vez haya completado los 2 años de formación y cumplido con todos los requisitos, habilitándolo a enseñar y transmitir la Práctica de Hatha Yoga Dinámico, tanto a Nivel Nacional como Internacional.

OBJETIVOS

Primer Año | En esta primera instancia se propone crear bases sólidas para una transformación personal. Esta experiencia enriquecerá la cosmovisión de cada alumno para en un futuro, poder transmitir el Yoga y su práctica desde una integridad real y verdadera. Nuestro programa de formación está diseñado para que los alumnos atraviesen un proceso de intensa práctica y estudio y así puedan desarrollar una disciplina que les permita incorporar todas las herramientas y técnicas del Yoga como experiencia vivencial.

Se entrega título intermedio de instructorado a fin de año.

Segundo Año | En esta segunda etapa, nos enfocamos en el aspecto pedagógico y docente, brindando todas las herramientas necesarias para transmitir y enseñar Hatha Yoga Dinámico de forma integral. Nos adentramos en las técnicas de Dinámica Mental, Meditación y las distintas corrientes de la neurociencia. También se estudian los distintos métodos y series de las escuelas de Yoga Dinámico más importantes. Profundizamos en el estudio de los Yoga Sutras, con una óptica integradora en la vida cotidiana. Además, se sigue profundizando en la práctica personal de cada alumno, incorporando técnicas más avanzadas y sutiles.



DURACIÓN

La formación tiene una duración de 2 años (cursando de Marzo a Diciembre) y consta de un mínimo de 450 hs. y un máximo de 750 hs. de estudio y práctica. Esto varía según el compromiso y asistencia del alumno. La formación puede ser realizada con dos propósitos distintos.

Personal | Dirigido a aquellos que buscan conocer los fundamentos y principios del Yoga y profundizar en su práctica personal, sin la intención inicial de prepararse formalmente para dar clases a otras personas. En este caso los exámenes y asistencias no son obligatorias.

Profesorado | Dirigido a aquellos que estén interesados en desarrollarse tanto espiritual como profesionalmente y así enseñar y dictar clases de Hatha Yoga Dinámico.

En el caso que ya hayas realizado un profesorado o instructorado en otra escuela, tenés la posibilidad de sumarte directamente en el Segundo Año de nuestra formación. (Leer Requisitos)

MODALIDAD DE CURSADA

Primer Año

MODALIDAD

- 1 Sábado intensivo por mes de 14 a 18:30 hs.
- Manual de Estudio
- Material Online exclusiva de la formación.
- Pase Libre a todas las Clases de la grilla horaria

En la modalidad de cursada, los alumnos deberán asistir a clases regulares de Hatha Yoga Dinámico. Para eso cuentan con **PASE LIBRE**, para cualquiera de los horarios en ambas sedes, contando con una amplia flexibilidad horaria.

Además del Manual que es entregado con todos los temas a tocar en cada año, hemos incorporado un sistema de Videos Online Teóricos que se irán habilitando a medida que van transcurriendo los módulos para tener toda la libertad horaria posible y aprovechar los módulos para repasar todo el contenido de los videos, donde los alumnos podrán agotar cualquier tipo de dudas. De esta forma tendrán acceso a estos videos en cualquier momento durante toda la cursada.





PROGRAMA DE ESTUDIO

Primer Año

Historia y filosofía del Yoga. Oriente y occidente. Yoga tradicional. Yoga moderno. Introducción al sistema de Patanjali.

Anatomía Energética. Kundalini. Chakras. Nadis. Prana y Apana. Vayus. Granthis. Pancha maya Koshas.

Anatomía Humana. Sistemas Respiratorio, Nervioso, Endocrino, Circulatorio, Digestivo.

Técnicas del Hatha Yoga Dinámico. Asanas. Bandhas. Vinyasas. Pranayama. Drishtis.

Asanas. Clasificación. Principios básicos. Alineación. Armado. Transición entre posturas.

Respiración. Respiración consciente. Beneficios. Tipos de respiración y ejercicios.

Mantras. Mandalas

Segundo Año

Yoga Sutras de Patanjali. Estudio profundo. Recitación. Meditaciones dinámicas.

Pedagogía. Formas de dictar una práctica. Armado de secuencias. Preparación y armado de clases. Pasantías y prácticas.

Talleres Biomecánica. Yoga Niños. Yoga y Embarazo. Yoga Terapéutico.

Asistencias y Ajustes. Revisión de asanas. Como asistir y ajustar. Correcciones. Indicaciones. Contraindicaciones.

Vinyasa. Estudio y práctica de distintas secuencias dinámicas.

Meditación. Técnicas básicas y avanzadas de Dinámica Mental y Neurociencia. Yoga Nidra.

Pranayamas. Mantras.



FECHAS 2023 | Días y Horarios

El 4 de Marzo inician las clases prácticas regulares de Hatha Yoga Dinámico en Ambas Sedes, a partir de esta fecha se comienzan a contabilizar las asistencias. La mayor cantidad de Horarios regulares será en ESPACIO PURA, y los encuentros de los modulos se realizaran en Espacio ID (salvo que seamos mas de 16)

Primer Año

MODALIDAD (Módulo Mensual)

1 Sábado intensivo por mes de 14 a 18:30 hs. | **Comienza el Sábado 16/3**

MARZO | Sábado 16

ABRIL | Sábado 20

MAYO | Sábado 18

JUNIO | Sábado 8

JULIO | Sábado 6

AGOSTO | Sábado 10

SEPTIEMBRE | Sábado 7

OCTUBRE | Sábado 5

NOVIEMBRE | Sábado 9

DICIEMBRE | Sábado 14

Segundo Año

MODALIDAD (Módulo Mensual)

1 Domingo intensivo por mes de 9 a 13:00 hs. | **Comienza el Domingo 17/3**





REQUISITOS

Para inscribirte en la formación | Completar la ficha de inscripción en la página web [LINK](#). Abonar la inscripción en concepto de matrícula. Entregar a la escuela un certificado médico donde estés apto para realizar actividad física. Haber completado los estudios secundarios.

No se requiere experiencia previa, pero *recomendamos* a los alumnos acercarse a la escuela a practicar nuestro estilo dinámico antes del inicio de la formación.

Para obtener el certificado de Profesor de Hatha Yoga Dinámico| Completar los dos años de formación. Cumplir con el 80 % de asistencias en los encuentros teóricos. Además, los alumnos deberán realizar prácticas regulares de Hatha Yoga Dinámico, debiendo cumplir con un mínimo de 80 clases por cada año de formación. Aprobar los exámenes finales teórico y prácticos de cada año. Aprobar la evaluación de desarrollo personal y docencia. Haber abonado todas las cuotas correspondientes a la formación.

Si ya sos Instructor o Profesor de Yoga podés cursar directamente el Segundo Año | Presentar el certificado de instructor. Contar con una práctica mínima de dos años. Aprobar nuestro examen teórico en marzo y el mínimo de asistencia será de 100 clases regulares por el año de cursada.

VALORES

Inscripción - Matrícula | \$30.000.

Promo **\$22.000** pagando antes del 20/1

Valor de la formación | La formación tiene un valor anual y el mismo está dividido en 10 cuotas mensuales que se abonan de Marzo a Diciembre del 2023. El costo mensual de marzo 2024 sera de \$70.000 luego la cuota se ajustara cada 2 meses, esperemos la economía se normalice.

- Las cuotas se abonan del 1 al 8 de cada mes. Luego hay un 10% recargo.
- Una vez abonada la inscripción y/o cuotas, estos no tienen devolución ni canje.
- Medios de pago: por transferencia.

Incluye: Todas las clases teóricas y prácticas de la formación + **Pase libre** a clases regulares en todas las sedes + Manual Oficial bibliografía © + Videoteca + Exámenes y Certificación + Importantes descuentos en talleres y eventos que realizará la Escuela durante el año.

MÁS INFORMACIÓN – LINKS

- ❖ [Inscríbete Ahora](#)
- ❖ [Preguntas Frecuentes](#)

CONTACTO

www.puraespacio.com

contacto@puraespacio.com

📞 +54 11 6709 8255

