

● **PRIMER AÑO/ 8 Meses/ Exclusivo PRACTICA PERSONAL/ No se rinde exámen.**

1° año "Sólo la práctica hace al yogui"

El Yoga es una ciencia y arte milenario que nos brinda herramientas para SER FELIZ, realizando esa búsqueda en nuestro interior, autoconociéndonos y puliéndonos, de la misma manera que un diamante en bruto necesita ser pulido para manifestar su brillo. Y ahí está el Yoga, con sus técnicas y estrategias para colaborar en el proceso de darnos cuenta y accionar en esa dirección.

Ese trabajo siempre es primero con UNO MISMO. Es por ello que en el primer año de esta formación, el enfoque es exclusivo en el trabajo personal, donde toda la teoría vista es llevada a la práctica, contando con la asistencia del docente en el proceso de desarrollo y avance.

Sólo cuando la práctica es firme y sostenida, podemos manifestar sus efectos. Esta experiencia será el cimiento más importante para la formación como docentes en aquellas personas que deseen continuar por ese camino.

***TEMAS DEL PRIMER AÑO/ CICLO 2024**

> **YOGA**- definición y conceptos

Historia- origen y evolución en el tiempo hasta la modernidad.

> **YOGA VIDYA**- conceptos

Técnicas y métodos

Los métodos clásicos

Introducción a los Yoga Sutras de Patanjali

Los 8 pasos

> **ASANA VIDYA**

Kriyas articulares.

Namaskares: Surya y Chandra Namaskar/ Gendra Namaskar/ Parsvatrikonasana Namaskar

Asanas básicas: Tadasana/ Vrkasana/Utthita trikonasana/ Virabhadrasana 1 y 2/ Parsvottanasana/ Prasarita Padottanasana/ Padahasthasana /Paschimottanasana / Dandasana/ JanuSirsasana/ Badha Konasana/ Uspavita Konasana/ Vajrasana / Padmasana/ Matsyasana/ Ustrasana/ Urdvha Prasarita Padasana/ Sethu Bandhasana/ Pavanmuktanasana/ Chakrasana/ Dhanurasana/ Adho Mukha Svanasana/ Bujhangasana/ Adho Mukha Vajrasana/ Salabasana/ Ardha Matsyendrasana/ Sarvangasana/ Halasana/ Sirsasana/ Savasana.

Posturas y contraposturas. Variantes de menor y mayor intensidad.

Concepto de Vinyasa

Vinyasanas simples y compuestas

> **ANATOMIA**

Anatomía física y biomecánica

Anatomía Energética- Los 7 cuerpos/ Prana/ Gunas/ Chakras principales: su relación con mantras, elementos, yantras, etc/ Nadis/ Marmas.

> **RESPIRACIÓN**

Anatomía

Técnicas principales: Baja/ media y completa/ Ujjayi/ Nadhi Sodhana/

Pranayama

> **RELAJACIÓN**

Conceptos

Técnicas principales: Contracción isométrica e isotónica/ Estiramiento/ Respiración

> **AYURVEDA**

Conceptos y bases del ayurveda

Los gunas

Teoría de los elementos

Doshas

Prácticas de Yoga según el Ayurveda.

> **SADHANA**

Desarrollo de los 8 pasos de Patanjali y Sadhana individual según el Ayurveda

> **MEDITACIÓN**

Conceptos

Mantras y mudras

Técnicas principales: Antar Mouna fase A / Japa Mala

● **SEGUNDO AÑO/ 8 Meses/ PROFESORADO/ EXÁMEN TEÓRICO Y PRÁCTICO**

***TEMAS DEL SEGUNDO AÑO/ CICLO 2025**

> **PEDAGOGIA-**

Rol de docente: teórico y práctico.

Armado de clases de acuerdo a diferentes objetivos

Estructura de clase

Armado de Clases recreativas y clases terapéuticas

Armado de Clases suaves/ intermedias y avanzadas
Armado de Clases dinámicas
Corrección
Planificación semanal/ mensual/ anual

> **YOGA VIDYA**- conceptos

Samkhya
Vedas / Tantra
Estudio de los Yoga Sutras de Patanjali

> **ASANA VIDYA**

Kriyas específicas y pránicas
Shatkarmas
Namaskares: Pavanmukta Namaskar y Jathara Parivarta Namaskar
Asanas avanzadas y variantes.
Vinyasas simples y compuestas según objetivos de trabajo.
Armado de clases con diferentes objetivos.

> **ANATOMIA**

Anatomía y Biomecánica

> **PRANAYAMA**

Ujjayi
Nadhi Sodhana
Brahmari
Bastrika
Kaphalabati
Douti
Sama y Visama Vrtrri

> **AYURVEDA**

Conceptos y bases del ayurveda
Repaso de los 3 pilares
Los Sabores/ Alimentación a cargo de Licenciada Nutricionista Ayurveda.
Práctica de Yoga según el Ayurveda. Armado de clases según el Ayurveda.

> **SADHANA**

Desarrollo de la Sadhana individual según el ayurveda

> **MEDITACIÓN**

Pratyahara: Antar Mouna Fase B
Darana: Trataka
Dhyana: Ajapa Japa

YOGA NIDRA: Teoría y práctica.

* **Clases de Anatomía y biomecánica a cargo de la Lic. Kinesióloga Fisiatra/ Osteópata y especialista en Yoga y Ayurveda Mariela González Greco.**

* **Clases de Ayurveda y alimentación a cargo de la Lic. en Nutrición y especialista en Ayurveda Sofía de Ariztimuño**

MODALIDAD DE CURSADA

- De **Abril a Noviembre** inclusive. Inicia el **domingo 7 de ABRIL**
 - EL **PRIMER AÑO (2024)** se cursa el **PRIMER Domingo** de cada mes de 9 a 13 hs, módulo teórico/práctico **PRESENCIAL**.
 - EL SEGUNDO AÑO (2025) se cursa el **PRIMER SÁBADO** de cada mes de 14 a 18 hs.
 - **2 Clases prácticas semanales.** (Para quienes son de otra ciudad estas clases se pueden tomar on line).
 - Material en PDF, grupo de biblioteca virtual y acompañamiento pedagógico personalizado durante la cursada.
-

INSCRIPCIÓN Y ARANCELES

Ficha de ingreso: se realiza mediante formulario on line.

- **ARANCEL MATRÍCULA: \$18.000**

(Incluye el material de estudio). Se realiza en efectivo o por transferencia.

El dinero de la matrícula no es reembolsable ni intercambiable por otros cursos o talleres, sin excepción. La inscripción se realiza de manera personal, y queda efectuada una vez enviado el formulario de ingreso y el abono de la matrícula.

- **ARANCEL MENSUAL: \$40.000 – Abril a Noviembre inclusive-**

(Incluye el encuentro mensual, las prácticas durante el mes, el acceso al material on line por tiempo ilimitado y el grupo de estudio). Se realiza en efectivo (10% de descuento) o por transferencia.

- **La cuota se abona del 1 al 10 de cada mes. Pasada esa fecha, la misma tendrá un recargo del 10%.**
 - **El valor de la cuota se actualizará de manera bimestral según el IPC del Indec**
-

CERTIFICACIÓN

El primer año es de trabajo personal por ende no tiene examen. Se realizan algunos trabajos prácticos que nos permiten revisar la comprensión de los temas dados. Se entrega Certificado Privado de asistencia al primer año. No habilita para dar clases.

• **Al finalizar el SEGUNDO AÑO**, se rinde un examen teórico/práctico y una vez entregado aprobado se recibe el **DIPLOMA de Profesor/a de Yoga con orientación en Ayurveda**. Esta certificación es de carácter privada.

- Para obtener la certificación es necesario contar con :

Libre deuda (pago de las cuotas al día). Asistencia del 80% de los módulos mensuales. Asistencia del 75% a clases prácticas semanales (que pueden ser presenciales u online).



OPCIONAL: Espacio Ananda CHIVILCOY se encuentra registrado en instituciones nacionales e internacionales, por lo que si lo desean pueden solicitar también el **Certificado de la AIPYA**, Asociación Internacional de Profesionales de Yoga y Ayurveda (Nacional), **Yoga Alliance International India** y **World Yoga Federation EEUU** . Estos certificados son arancelados.

Solo cursando el primer año, se da comienzo a la segunda etapa que es la formación didáctica y pedagógica junto con la profundización de las técnicas para ser **DOCENTE** de **YOGA**, obteniendo, una vez rendido el examen de 2° año, la certificación correspondiente para el dictado de clases.

Sede y Staff Docente.

Chivilcoy/ Buenos Aires

Prof. Analia Tolosa y Prof. Cecilia Trejo

Alte. Brown 366. Celular: 2346 414761

Nuestro camino, un recorrido de 19 años en la enseñanza del Yoga.



- **Analia Tolosa: Directora de Espacio Ananda CHIVILCOY/ Formadora de Yoga Terapéutico/ Instructora Universitaria de Yoga y Ayurveda**

Me acerqué al mundo del yoga en el año 2002, momento de mi vida en que vivía en CABA, donde cursaba mis estudios en Comunicación social y a la vez trabajaba en un café 9 hs por día, lo que llevaba a que el ritmo de vida fuera muy agitado. Diferentes situaciones emocionales me invitaron, por recomendación de una amiga, a acercarme a este tipo de disciplina. Y así fue. No entendía mucho de que se trataba pero había vuelto rápidamente a dormir mucho mejor. Y así comenzó la curiosidad de saber más, y más y más lo que me llevó a tomar clases de distintas líneas y métodos, hasta que un día me di cuenta que no me interesaba continuar mi carrera, sino que quería dedicarme de lleno al Yoga, aprenderlo y en un futuro compartirlo.

Comencé formalmente mis estudios en la Escuela Latinoamericana de Yoga, donde desde el año 2004 al 2017 llegué al grado de Profesora Superior y Formadora de Profesores de 1°, 2, y 3° año durante 5 años.

En el camino también me formé en Yoga Dinámico, Masaje Tailandés, Shin Shiatsu y Masaje bioenergético basado en los bhutas. Aprendí Numerología tántrica, me inicié en Shakti y Shiva path: el camino de los chakras, profundicé en Mudras y Yantras y realice especializaciones en Pranayama, Yoga para Embarazadas, Niños y Tercera edad. Paralelamente me inicié en el camino del Reiki Usui, técnica en la cual finalice la Maestría dando paso la enseñanza.

En 2019 me formé como Instructora Universitaria de Yoga y Ayurveda en la Universidad Maimónides de BsAs, Consultora en Flores de Bach y Reiki Sistema Karuna.

Desde el 2020 hasta hoy profundicé en Yoga Sutras, Anatomía, Biomecánica, Biodescodificación y continúo mis estudios en Ayurveda.

En enero de 2023 cumplí mi sueño de viajar a India, siendo convocada por Doc. Fabián J. Ciarlotti y Noelia Filotti como asistente en el Curso Intensivo de Ayurveda y Yoga en el PDI Prakash Deep Institute, vivir vida de Ashram en Rishikesh, cuna del Yoga, bañarnos en el Ganges y conocer ciudades emblemáticas como Delhi, Varanasi y Agra.

Primero en la ciudad de Bragado y hace ya 9 años de regreso en mi ciudad natal Chivilcoy, llevo adelante Espacio Ananda Chivilcoy. Fruto de la experiencia de estos 20 años, en 2019 inicié mi propia Formación, para todos aquellos que, como en mi caso personal, deseen profundizar más, primero para sí mismos y tal vez en un tiempo para brindar como Docentes, a los demás.

En este camino de formar docentes me acompaña la Prof. Cecilia Trejo, a quien agradezco enormemente su amorosidad, compromiso y entrega en llevar adelante este valioso conocimiento sobre Yoga y Ayurveda.

• **Cecilia Trejo: Profesora de Yoga y Ayurveda de Espacio ANANDA.**

Yo era una persona común que me la pasaba trabajando todo el día como la mayoría de los mortales. Pero un día escuche que alguien dijo:- "estamos hechos a imagen y semejanza de Dios". Esto me dejó pensando y me abrió las puertas para comenzar a ver la vida desde otros lugares. O sea que hay "algo" en mí que es Divino y que todo mi cuerpo lo está albergando? Pero como "llego" a eso divino en mí?

Y con estas inquietudes comienza mi búsqueda alrededor del 2008.

Me forme en Reiki y Flores de Bach. Recibí iniciaciones al Chamanismo. Me forme en Meditación y Lectura de Aura. Realice largas peregrinaciones y retiros en la montaña. Todos estos bellos caminos me traían hacia adentro mientras iba reconociendo y habitando mi propia luz.

Comencé a darme cuenta que los viajes mas bonitos no eran hacia afuera sino mas bien hacia lo mas profundo mio. Mi primera formación académica es en la docencia con la especialización en niños especiales.

En el 2015 inicio mi formación de Yoga y Ayurveda en ANANDA y si bien en ese momento no me di cuenta, hoy sé que fue una bisagra en mi vida.

En la Universidad de Maimónides estudie Ayurveda en 2019 y Biorecodificacion Ayurveda en el 2020. Durante la pandemia aproveche la oportunidad de estudiar desde casa online en distintas escuelas talleres de biomecánica, ajustes de asanas, bandhas y pranayamas.

Tome clases de mantras con Rasikananda Das, director de la escuela Sargam. Sesiones de Kundalini Tantra Yoga, Tantra Hatha Yoga y Mantra Nada Yoga con la profesora Eva Espeita desde el 2021 hasta 2023. En el PDI Health Resorts de la India estudié Yoga y Ayurveda en el 2023.

Si bien me considero una estudiante eterna , curiosa por nutrirme de distintas escuelas, mi corazón siempre regresa a casa, a ANANDA. Me encanta sentirme parte de esta escuela porque entre todos formamos una gran red que sostiene y al mismo tiempo nos propulsa. En ANANDA encontré un lugar que promueve la búsqueda de mi mejor versión como persona y como profesora.

Considero a cada persona como un templo Sagrado, y que además de traer a clase su cuerpo físico, viene lleno de historias y emociones (y a su vez todo impregnado de su Dios). Soy consciente que en las clase siempre algo se mueve! Algo que molestaba, se suelta! Algo que estaba en penumbras de pronto se empieza a ver con claridad! no salimos de clase igual a como llegamos,no?

Yoga te hace hacer el espacio para que llegue a vos lo mejor

Yoga es el aire que te mueve y te impulsa

Yoga es el fuego que te hace ver con su luz y te transforma con su calor

Yoga es el agua que te nutre y te hace ser flexible en la vida

Yoga es la tierra que te da la firmeza y la estabilidad

Yoga es vida y alegría.

Yoga es plenitud.

Y me gustaría que nos acompañes en este viaje interno para descubrir que es lo divino que te habita

Te damos la BIENVENIDA a este MARAVILLOSO CAMINO!

Como dice el Maestro B.K.S Iyengar:

"El yoga es transformador. No sólo cambia nuestra forma de ver las cosas, sino que transforma a la persona que ve."

www.espacioananda.com.ar

Ananda
Yoga y Ayurveda