Formación en YOGA TERAPEUTICO
con orientación en AYURVEDA

Ananda
Yoga y Ayurveda CHIVILCOY

"Tiempo de profundizar"

Exclusivo para Instructora/es y Profesoras/es de Yoga.

TEMARIO

ABRIL y MAYO/ Formadora Prof. Analia Tolosa

- Sistema Nervioso y Estrés

Trastornos de ansiedad, ataques de pánico, miedos y fobias, depresión.
Conocimiento de cada patología desde el yoga y el ayurveda. Herramientas especificas y planificación de clases. Rol docente.

JUNIO, JULIO, AGOSTO y SEPTIEMBRE/ Formadoras Lic. Kinesiologa Fisiatra Osteópata Mariela González Greco y Prof. Analia Tolosa

- Columna vertebral y articulaciones

Anatomía y biomecánica. Conocimiento de cada patología. Rol docente.
Hernias de disco, ciática, escoliosis, hiperlordosis e hipercifosis, artrosis, artritis, tendinitis. Herramientas especificas, uso de elementos y planificación de clases.

OCTUBRE/ Formadores Odontólogos, especialistas en Ayurveda y Biodescodificación Adriana Sánchez Flores y Sebastian Gobet

- Bruxismo

Anatomía y biomecánica. Causas. La mirada desde la odontología, el ayurveda y la biodescodificación. Abordaje desde el Yoga. Puntos marmas.

NOVIEMBRE/ Prof. Analia Tolosa y Cecilia Trejo.

- Tercera EDAD

Adaptación del Yoga a la Edad Plateada de la vida. Necesidades. Objetivos.
La mirada del ayurveda. Rol docente. Planificación de clases.

Paralelamente se trabajara con la SADHANA personal individual según el Ayurveda

---

MODALIDAD DE CURSADA

- De **Abril a Noviembre** inclusive. Inicia el **Sábado 13 de Abril de 2024.**
- Se cursa el **2° sábado de cada mes de 14 a 18 hs.** Módulo teórico/práctico PRESENCIAL y en simultaneo ON LINE.
- 2 Clases practicas semanales + 1 Clase didáctica mensual de repaso.
- Material en PDF, grupo de biblioteca virtual y acompañamiento pedagógico personalizado durante la cursada.
- La Evaluación es mediante TRABAJOS PRÁCTICOS que se realizan durante las didácticas, que nos permiten ir evaluando la comprensión del aprendizaje a lo largo del año. No tiene exámen.

INSCRIPCIÓN Y ARANCELES:

- Ficha de ingreso: si es la primer formación en Espacio Ananda, 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 matricula 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

- Al finalizar, en el mes de diciembre, se recibe el **DIPLOMA de PROFESOR/A de YOGA TERAPEUTICO con orientación en AYURVEDA.** Esta es una certificado privada de Espacio Ananda Chivilcoy.

- OPCIONAL: **Espacio Ananda** 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** y **World Yoga Federation (Aval en India, Europa y EE.UU.)** Estos certificados son arancelados.

• 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).

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 llegue 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 Numerologia 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 mi que es Divino y que todo mi cuerpo lo está albergando? Pero como “llego” a eso divino en mi?

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 traian 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 nuevo ciclo de aprendizaje!

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 CHIVILCOY