

*Entre el*  
**Cielo y la Tierra**  
ESCUELA DE ARTE CIRCENSE

// DIGITAL

INSTRUCTORADO  
HATHA YOGA



ENTRE EL CIELO Y LA TIERRA

✉ INSTRUCTORADO@MUNDOECT.COM.AR

📞 11.3824.0513

WWW.  
MUNDOECT  
.COM  
.AR

// DIGITAL

## // INSTRUCTORADO > HATHA YOGA

### ¿Porque elegir este Instructorado?

Este Instructorado te prepara y capacita para poder dictar clases de Hatha Yoga. Todas nuestras formaciones están avaladas por la **ASA** (Asociación Sudamericana de Acróbatas) por la **FAA** (Federación Argentina de Acrobacia) y por **CenPro** (Centro de Formación Profesional España) Esto quiere decir que cuando se les entregue el certificado también tendrán una credencial matriculada para ejercer esta disciplina en países de Hispanoamérica y España.

### ¿Quién puede hacerlo?

Toda persona mayor de 16 años con un apto físico aprobado por medico clínico y con muchas ganas de aprender y transmitir conocimientos.

*\*\*No se necesitan previos conocimientos de la disciplina ya que nosotros te capacitamos de cero y tenemos un plan de estudio adaptado y estudiado para que puedas lograrlo de manera eficiente y segura\*\**

### ¿Cómo trabajaremos?

#### **DIGITAL- DESCARGABLE:**

Podes iniciar en cualquier momento y realizar la formación a tu propio ritmo, manejando tus tiempos y horarios. La compra del pack descargable incluye 10 módulos y 10 trabajos prácticos.

El acceso al material una vez realizada la compra se conserva durante 1 año.

## Nuestra forma de Evaluar:

Para poder obtener el certificado y credencial, los alumnos deberán tener todos los trabajos prácticos entregados y aprobados.

## // PROGRAMA CONTENIDOS

### *MODULOS TEORICOS Y PRÁCTICOS*

- INTRODUCCION AL YOGA
- ANATOMIA APLICADA
- POSICION ANATOMICA
- EJES DE MOVIMIENTO
- HUESOS – CLASIFICACION
- MUSCULOS – CLASIFICACION
- TIPOS DE CONTRACCION
- AGONISTAS – ANTAGONISTAS – NEUTRALIZADORES – ESTABILIZADORES – SINERGISTAS
- ARTICULACIONES: CLASIFICACION SEGÚN ESTRUCTURA Y FUNCIONES
- TIPOS DE MOVIMIENTOS ARTICULARES
- BIOMECANICA APLICADA
- INTRODUCCION AL INDUISMO
- CHAKRAS: TRABAJO ENERGETICO
- RESPIRACIONES
- MEDITACION
- MATRAS
- ASANAS I: DE PIE
- ASANAS II: DE MEDIA ALTURA
- ASANAS III: FLEXION - LATERALES
- ALIMENTACION AYURVEDICA
- SANSKRITO – CONCEPTOS PRINCIPALES
- PLANIFICACION DE CLASES: SEGURIDAD, OBJETIVOS, CONTROLES, PROGRAMA,
- PROGRESION, MARKETING DE REDES Y CLASES ONLINE
- PEDAGOGIA Y DIDACTICA