



# VIAJE A LAS PROFUNDIDADES DEL YOGA

10 ENCUENTROS ONLINE  
PARA EL AUTOCONOCIMIENTO

“...Una oportunidad única para explorar en detalle  
los principios detrás de la práctica personal...”

**AGUSTIN BAX**

# OBJETIVOS Y REQUISITOS



Este curso tendrá como objetivo principal formarte con los contenidos generales de la práctica del Yoga.

Al finalizar el programa, se espera que obtengas una visión más clara y profunda de la misma, y de esta manera poder tener un mejor entendimiento acerca de las diversas técnicas que se emplean durante su desarrollo.

No hay requisito alguno para que puedas realizar este curso de 10 encuentros.

Todos son bienvenidos con o sin experiencia en la práctica del Yoga, o si recién comienzas a transitar este camino.





# ACERCA DEL CURSO

**VIAJE A LAS PROFUNDIDADES DEL YOGA**, de modalidad presencial y online, está orientado a todo tipo de público que desee profundizar sus conocimientos sobre **YOGA**, obteniendo una sólida base, la cual será el cimiento para su práctica y crecimiento personal.

Todo el programa de estudios posee una duración de **2 MESES**, y es impartido por los maestros **AGUSTIN BAX** y **JOHANNA MARTÍNEZ** quienes desarrollarán diferentes temas relacionados al trasfondo de la práctica del Yoga tales como: Filosofía, Inteligencia Emocional, Salud y Anatomía.

Este estará comprendido por **9 ENCUENTROS** y un **ENCUENTRO FINAL INTEGRADOR**.

Cada uno tendrá una duración aproximada de **120 minutos**.

Todos los encuentros serán **grabados**, por lo que al finalizarlos, se enviará un link para poder verlos nuevamente.





## ACERCA DE MI

Soy Agustín Bax, profesor de Yoga con 20 años de experiencia impartiendo clases, cursos, workshops y formaciones de Instructores de Yoga, de forma presencial y también remota. He desarrollado mi actividad en Argentina, como en diferentes países de Latinoamérica y Europa, tales como Paraguay, Colombia, Panamá, Chile, México y España.

He tenido la oportunidad de trabajar como manager de diferentes studios de Yoga y tener el mio propio, HYGGE Yoga Studio, por 5 años. Por otro lado, pude complementar mis conocimientos estudiando por varios años Sánscrito, Canto Védico y Filosofía Oriental con destacados maestros de Argentina.

Actualmente imparto clases presenciales, prácticas especiales, talleres y workshops en Latinoamérica en español y en inglés; ademas de contar con una plataforma online de clases y cursos para todos los países de habla hispana y para todos los niveles de practicantes, promoviendo el estudio y la comprensión profunda de la filosofía del Yoga.

"...Desde hace mas de dos décadas me dedico a promover el bienestar a través de la práctica del Yoga, brindando experiencias significativas que fortalezcan el cuerpo, la mente y el espíritu. Todas mis clases están diseñadas para personas de todos los niveles. Mi pasión por el Yoga me impulsa a crear un espacio acogedor donde los practicantes puedan cultivar su práctica y conectarse consigo mismos.

Estoy aquí para apoyarte en tu viaje hacia el equilibrio y la armonía..."

PROGRAMA DE ESTUDIOS

# CONTENIDOS

El plan de estudios consta de 10 encuentros online que integran actividades de formación teórico-prácticas.



VIAJE A LAS PROFUNDIDADES DEL YOGA

# PROGRAMA DE ESTUDIOS

## ENCUENTRO I

Qué es el Yoga? Diferentes teorías acerca de sus orígenes. Diferentes ramas: Bhakti Yoga, Karma Yoga, Jñana Yoga, Raja Yoga. Fundamentos Indios de la teoría y práctica del Yoga. Visión occidental. Finalidad de la práctica.

## ENCUENTRO II

Sánscrito, la lengua del Yoga: Diferentes teorías acerca de sus orígenes. Alfabeto Devanagari. Escritura y lectura. Es realmente una lengua muerta? Usos en la actualidad. Por qué es importante conocer esta lengua? Aplicaciones en la práctica del Yoga.

## ENCUENTRO III

Introducción a los textos clásicos del Yoga: Vedas. Upanishads. Bhagavad Gita. Hatha Yoga Pradipika. Yoga Sutras de Patañjali. Análisis general de cada uno de ellos. Similitudes y diferencias. Características generales.

## ENCUENTRO IV

Energía: Qué es? Introducción e integración de los conceptos de PRANA, NADIS, KUNDALINI, CHAKRAS y KOSHAS. Existen realmente? Se pueden llegar a medir?

## ENCUENTRO V

Asanas: Tercer paso del “Ashtanga Yoga” de Patañjali. Concepto y análisis del Sutra “Sthira Sukham Asanam”. Diferentes grupos de Asanas. Reglas generales para su correcta ejecución. Finalidad de los asanas según diferentes autores.



# PROGRAMA DE ESTUDIOS

## ENCUENTRO VI

La columna vertebral como eje físico y energético de la práctica de Yoga. Anatomía de la columna. Movimientos que se pueden realizar. Análisis de las patologías más frecuentes. Cuidados y precauciones al ejecutar asanas.

## ENCUENTRO VII

Pranayama: Definición correcta. Beneficios. Cuál es su finalidad. Por qué es importante respirar correctamente? Diferentes técnicas aplicadas para trabajar la respiración consciente.

## ENCUENTRO VIII

Mantras: Qué son? Qué es el OM? Cuál es su origen? Finalidad de los Mantras. Introducción al canto védico tradicional. Qué son los “Svaras Védicos”? Para qué sirven?

## ENCUENTRO IX

Conceptos de Karma y Dharma. Relación entre Karma, Samsara y reencarnación según la visión India. Karma, destino y libre albedrío. Akarma y Vikarma.

## ENCUENTRO X

Integración general de todos los conceptos estudiados durante los encuentros anteriores. Sesión de preguntas y respuestas. Entrega de certificados digitales de finalización del curso.



## MATERIAL DE ESTUDIO

Accediendo a la plataforma del curso, tendrás acceso a descargar en formato pdf todo el material de estudio correspondiente a cada encuentro.

Además, durante 3 meses tendrás acceso ilimitado a este curso y a la plataforma de clases online para poder ver y realizar todas las clases, las veces que desees.

También estarás en permanente contacto conmigo para poder aclarar cualquier tipo de duda o consulta que surja fuera del horario de clases.

