



AGUSTIN BAX y JOHANNA MARTÍNEZ

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...”**

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 online vía zoom, 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 verlo nuevamente.



MAESTROS



AGUSTIN BAX

Desarrolla su actividad profesional desde el año 2005, habiendo impartido prácticas de Yoga, talleres y seminarios en diferentes ciudades de Argentina, Latinoamérica y Europa.

Ha realizado estudios de Sánscrito, Canto Védico y Filosofía India con destacados profesionales nacionales e internacionales.



@iamagubax



JOHANNA MARTÍNEZ

Con más de una década de experiencia, y graduada en una de las mejores escuelas de Yoga de México, imparte prácticas grupales y personalizadas.

Ha asistido a diferentes talleres y seminarios en Mexico y en los Estados Unidos con maestros de renombre internacional.



@jooyis

PROGRAMA DE ESTUDIOS

CONTENIDOS

El plan de estudios consta de
10 encuentros online que integran
actividades de formación teórico-prácticas
y 18 clases de Yoga pregrabadas.



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

Luego de cada encuentro recibirás el material de lectura correspondiente que acompañará el desarrollo del tema tratado.

Contarás con una selección bibliográfica y multimedia adicional, que servirá de complemento para dichos estudios.

Los días Martes y Jueves se te enviará un link a tu email con clases de Yoga pregrabadas para que las puedas hacer a tu tiempo.

También estarás en permanente contacto con los maestros y compañeros de estudio a través de un grupo de WhatsApp para poder aclarar cualquier tipo de duda o consulta que surja fuera del horario de clases.

