



Carval Formación sl



ASHTANGA YOGA

Curso · A Distancia

189 € IVA inc.

Controla las actividades de la mente y las 8 partes que conforman esta disciplina

Tipología	Curso
Nivel	Nivel intermedio
Metodología	A distancia
Horas lectivas	300h
Duración	3 Meses
Inicio	Fechas a elegir
Envío de materiales de aprendizaje	Sí
Servicio de consultas	Sí
Tutor personal	Sí

Emagister presenta este increíble programa sobre ashtanga yoga, diseñado e impartido por Carval Formación SL, donde podrás adquirir los conocimientos necesarios y las habilidades adecuadas para que te conviertas en un experto controlando las actividades de la mente y las 8 partes que conforman esta disciplina, trabajando la fuerza y la sanación del cuerpo, controlando la respiración y el sistema nervioso.

Una vez finalizado el programa conformado por 2 partes, estarás preparado para practicar yoga de forma dinámica, flexibilizando el cuerpo y mejorando la fuerza y la resistencia, con el fin de adquirir hábitos saludables combinando las técnicas de respiración y meditación, sincronizándolos con el movimiento, posturas y flexiones adecuadas.

En Emagister trabajamos activamente, para proponer excelentes programas educativos. Estás a un paso para seguir el camino al éxito. Inscríbete ahora mismo.

Instalaciones y fechas

A distancia

INICIO

Fechas a elegir

Matrícula abierta

A tener en cuenta

¿Cuáles son los objetivos de este curso?



Preguntas & Respuestas



¿Cuáles son las posturas básicas que se aprenderán en el curso?

Alexia H., 25/10/2023

Respuesta de Equipo E. (25/10/2023)

¡Buenas tardes Alexia! En el curso se aprenderán las posturas básicas del saludo al sol, así como las posturas principales de la primera serie de Ashtanga Yoga.



¿Qué se aborda en las clases teóricas del curso?

Fátima V., 25/10/2023

Respuesta de Equipo E. (25/10/2023)

¡Hola! En las clases teóricas del curso se abordan temas como la filosofía del yoga, la anatomía aplicada a la práctica de Ashtanga Yoga, la importancia de la respiración y técnicas de meditación.

Opiniones

Logros de este Centro



¿Cómo se consigue el sello CUM LAUDE?



Materias

- ✓ Meditación
- ✓ Yoga
- ✓ Respiración
- ✓ Postura corporal
- ✓ Asanas
- ✓ Resistencia física
- ✓ Fuerza
- ✓ CORAZON
- ✓ Mente
- ✓ Flexiones
- ✓ Ashtanga yoga

Profesores



Jose Antonio Cabello

TUTOR

Temario

PRIMERA PARTE: LA TEORÍA

1. Conceptos básicos del Ashtanga Yoga: historia y tradición
2. Lo esencial del método: la respiración, la postura y la mirada
3. La dieta del Ashtanga Yoga
4. El viaje espiritual de las asanas: el yoga más allá de las flexiones

SEGUNDA PARTE: LA PRÁCTICA

5. Surya Namaskara (saludo al sol): donde empieza todo
6. Posturas de pie: crea tu propia base
7. Posturas sedentes: desarrolla tu loto
8. Flexiones hacia atrás: abre tu corazón
9. Posturas finales: entra en tu espacio interior
10. La fuerza: el yoga del verdadero poder