



**CURSO DE ESPECIALIZACIÓN:
HISTORIAS DE LAS ASANAS
(MODALIDAD VIRTUAL Y PRESENCIAL)**

INFORMACIÓN GENERAL:

DOCENTE: Kripa Rama Das. Director Prema Mandal Yoga, antropólogo de la Universidad Nacional, asesor en astrología y medicina ayurvedica, músico terapeuta.

CORREO: premamandal.yoga@gmail.com **WAPP:** 313 4239220

SITIO WEB: www.premamandalyoga.com **DIRECCIÓN:** Cr 28 1G-18, Santa Isabel, Bogotá.

DURACIÓN: 1 mes (10 sesiones)

FECHA DE INICIO: 16 de agosto

FECHA DE FINALIZACIÓN: 15 de septiembre.

HORARIO: martes y jueves de 6:30 a 9:00 pm

INVERSIÓN: \$250.000

CANALES DE PAGO:

Cuenta de ahorros No. 24085255977 del Banco Caja Social a Nombre de Diego Rivas, Nequi / Daviplata al 3134239220 o Pay U a través de la página www.premamandalyoga.com

OBJETIVO DEL CURSO:

Dar a conocer la historia, la cosmovisión y el significado de las asanas.



PREMAMANDAL.YOGA@GMAIL.COM



WWW.PREMANDALYOGA.COM



313 423 92 20

CONTENIDO POR SESIÓN:

NOTA: todas las sesiones tienen clase teórica y práctica de hatha yoga.

1. Historia del yoga.
2. Tadasana: postura de estar aquí y ahora.
3. Trivangasana (la postura del Señor Krishna curvado en tres).
4. Vriksasana (postura del árbol) y Virabhadrasana (postura del guerrero).
5. Garudasana (postura del águila) y Natarajasana (postura del bailarín).
6. Padmasana (postura del loto) y Bharadvajasana (postura del sabio Bharadvaja).
7. Simhasana (postura del león) y Ardha Matsyendrasana (postura del sabio Matsyendranath).
8. Kurmasana (postura del pez) y Matsyasana (postura del pez).
9. Anantasana (postura del Señor Vishnu que descansa en el océano) y Vasisthasana (postura del sabio Vasistha).
10. Halasana (postura del arado) y Shavasana (postura de cadáver).

EVALUACION DEL CURSO Y PORCENTAJES:

- 50% participación y asistencia en las 10 sesiones.
- 50% trabajo escrito.

DERECHOS: Certificado, memorias del curso (audios, videos y presentaciones) y acceso a la biblioteca virtual.

