

# CURSO DE ASANA VIDYA: EL CONOCIMIENTO DE LAS ASANAS



## CONTACTO

- +57 313 423 9220
- premamandal.yoga@gmail.com
- www.premamandalyoga.com
- Carrera 28 # 1G-18, Bogotá.

## HORARIO

- Martes y Jueves de 6:30 p.m. a 9:00 p.m.
- Duración: 2 meses.
- Inicio: 20 de enero.
- Finalización: 26 de marzo.

## MODALIDAD

- Presencial.
- Virtual.

## CERTIFICADO

- Este curso es certificado por Prema Mandal Yoga - 100 Horas.
- Cuando completes 200 Horas en nuestra escuela, puedes tener la certificación internacional avalada por Yoga Alliance y Adhyatma Yoga Association.

Este curso brinda las herramientas para poder profundizar en la ejecución de las asanas.

## INSTRUCTOR

### KRIPA RAMA DAS

- 26 años de experiencia como docente de yoga.
- Antropólogo Universidad Nacional de Colombia.
- Músico, asesor en Ayurveda y astrología.

### PADMAVATI DEVI

- Profesora auxiliar.

## ¿PARA QUIÉN ES EL CURSO?

- Para quien desee profundizar en su práctica personal de yoga.
- Para quien desee certificarse como instructor de yoga.

## INVERSIÓN

- \$650.000 COP en una cuota.
- \$750.000 COP: en tres cuotas de \$250.000.
- Medios de pago: efectivo, nequi, daviplata, transferencia bancaria o tarjeta de crédito.

## DERECHOS

- Certificado.
- PDFs de todas las sesiones.
- 20 videos con las clases teóricas.
- 20 videos con las clases prácticas.
- Biblioteca digital.

# TEMARIO



1. Historia de las asanas.
2. Fundamentos de anatomía.
3. Biomecánica 1.
4. Biomecánica 2.
5. Principios de alineación.
6. Tadasana: el punto de partida.
7. Posturas de pie.
8. Posturas de equilibrio (de pie).
9. Posturas sentadas.
10. Torsiones de pie.
11. Torsiones sentadas.
12. Flexiones (forward bends).
13. Extensiones (backbends) 1.
14. Extensiones (backbends) 2.
15. Posturas invertidas.
16. Posturas de equilibrio apoyando las manos.
17. Surya Namaskar (saludo al sol).
18. Posturas restaurativas.
19. Pranayama.
20. Nidra yoga.