

**FORMACIÓN EN YOGA 250HS
CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL INDIA,
POR "THE LONAVLA YOGA INSTITUTE"**



WWW.YOGATMABODHA.COM



WWW.YOGATMABODHA.COM

PROPUESTA EDUCATIVA 2024

ÍNDICE

- Formación en Yoga tradicional 250hs - Propuesta 2024.
- Curso de Yoga para el conocimiento de si mismo.
- Ciclo Pedagógico.
- Satsang con el Dr. Gharote.
- Masterclass.





WWW.YOGATMABODHA.COM

FORMACIÓN ONLINE YOGA TRADICIONAL 250HS.

PROPUESTA

Esta formación hace énfasis en dos aspectos complementarios del yoga: el primero, llamado Prānasamyama Yoga, consiste en la transformación de nuestra condición psicofísica. Lo abordaremos a través de las prácticas propias y exclusivas del Haṭhayoga. Trabajamos con técnicas clásicas provenientes de los textos del Haṭhayoga, trazando los lineamientos generales e incorporando las técnicas de diferentes prácticas psicofísicas tales como āsana, prāṇāyāma, bandha y mudrā, kriyā, mantra y meditación.

El segundo aspecto es Bhāvana Yoga y trata acerca del condicionamiento de las actitudes: consiste en incorporar los fundamentos psico filosóficos del yoga y llevarlos a la práctica en nuestra vida diaria a través del cultivo de determinadas conductas y actitudes en el vínculo con nosotros mismos, los demás y el mundo. De esta manera, el Yoga trasciende las técnicas corporales por las cuales se ha hecho popular en Occidente, y recupera todo su potencial de escuela de vida y camino de liberación.

El Yoga es aquí y ahora. Es para todas las personas, sea cual sea su condición personal, social o de salud, sin limitaciones. A través de Bhāvana Yoga existe un camino para todos.



FÓRMATE AHORA COMO INSTRUCTOR DE YOGA CERTIFICADO DESDE DONDE QUIERAS.

Nos acercamos al conocimiento de la cultura en la que se encuentra inmerso el Yoga, a la literatura con la que se relaciona, estudiamos los conceptos indios que no pueden obviarse para un estudio serio de la disciplina.

Abordamos temas relacionados directamente con la conducción de una práctica del Yoga, didáctica y entrenamiento para la enseñanza.

El recorrido de los distintos módulos, lleva a la integración de conocimientos, involucrando la práctica de la enseñanza y las instancias de evaluación, entendiéndose por evaluación el momento de coronación del proceso de aprendizaje. El compromiso es lograr una comprensión profunda de esta disciplina y la posibilidad de integrarla a la vida personal no solo como una actividad profesional sino también como un camino de vida y desarrollo personal.

Recorrer este camino llevará a un salto en el estado de conciencia, mediante un profundo cambio interno, y con eso, a un conocimiento holístico de nuestra existencia. Brindamos las herramientas necesarias para iniciar o continuar en el camino de desarrollo personal y crecimiento espiritual a través del Yoga Tradicional.

Como instructor, podrás desarrollar la capacidad de crear y dictar clases de yoga armónicas fundamentadas en las técnicas tradicionales, con un profundo conocimiento experiencial y de los contenidos teóricos necesarios para dirigir prácticas en donde prevalezca el cuidado del practicante y la intención en la profundización del encuentro consigo mismo.

RECURSAR LA FORMACION - 500 hrs

El aprendizaje es por capas. Recursar el mismo programa de estudios aporta mayor profundidad y maduración de los contenidos y una perspectiva más amplia e integradora. El grupo de recursantes llevará adelante un trabajo de investigación a modo de evaluación final.



PROGRAMA

MATERIAS TEÓRICO - PRÁCTICAS

Práctica del Yoga Tradicional
Teoría y Práctica del Yoga
Didáctica y Práctica de la enseñanza

MATERIAS TEÓRICAS

Fundamentos Teóricos del Yoga
Textos Clásicos del Yoga
Introducción al Contexto Filosófico del Yoga
Lenguaje Sagrado y Mantra
Anatomía y Fisiología de las Prácticas del Yoga



ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS:

La Práctica de Yoga Tradicional incluye āsana, prānāyāma, bandha y mudrā, kriyā, mantra y meditación. El eje de las prácticas atraviesa los 9 meses de formación en una progresión que avanza de lo más simple a lo más complejo, de lo más externo a lo más interno acompañando el desarrollo de las habilidades de los practicantes y permitiendo la profundización de las experiencias personales. A la vez, dando bases sólidas a los conocimientos necesarios para aprender a ejercer el rol de instructor ante los diferentes requerimientos y posibilidades de los futuros alumnos.

Es sobre las experiencias de práctica personal que se funda la base del instructor de yoga, de allí que el espacio de práctica esté diferenciado de las materias que abordan la teoría de la práctica. Los contenidos teóricos y teórico-prácticos serán abordados en 9 módulos temáticos integradores que se detallan a continuación y serán desarrollados gradualmente a lo largo del año lectivo.



MÓDULOS

- **MODULO 1. INTRODUCCIÓN E HISTORIA**
- **MÓDULO 2: ASANAS Y PRINCIPIOS**
- **MÓDULO 3: ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA APLICADA A LAS PRÁCTICAS DE HATHA YOGA**
- **MÓDULO 4: LA RESPIRACIÓN Y EL PRĀN ĀYĀMA**
- **MÓDULO 5: PURIFICACIÓN**
- **MÓDULO 6: LA EXPERIENCIA SUTIL EN EL YOGA**
- **MÓDULO 7: PEDAGOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL YOGA**
- **MÓDULO 8: TEXTOS CLÁSICOS DEL YOGA**

CAMPUS VIRTUAL

Contamos con un Campus Virtual on line donde encontraras la videoteca, biblioteca digital, material de lectura obligatorio y optativo, tienda de libros exclusivos Atmabodha, clases grabadas, instructivos para la organización de las prácticas online.



MODALIDAD DE CURSADA

Dirigido a todos aquellos, profesionales o aficionados, que deseen adquirir un conocimiento profundo en Yoga Tradicional, ya sea para desarrollo personal, para convertirse en instructores, o dar solidez a su ejercicio docente en yoga si ya lo son; también para enriquecer la práctica profesional en el ámbito de la salud mental y física.

SÁBADOS TEÓRICOS ONLINE SINCRÓNICO O DIFERIDO.

- 9:30 a 13:00 horario de Argentina
- 7:30 a 11:00 horario Colombia
- 13:30 a 17:00 horario de Europa

SÁBADOS DE PRÁCTICA INTENSIVA PRESENCIAL U ONLINE SINCRÓNICO O DIFERIDO.

- 10:30 a 13:30 horario Argentina
- 8:30 a 11.30 horario Colombia
- 14.30 a 17.30 horario de Europa
- Presencial, Salon Yogalaya - Bajo Belgrano - CABA.
- Plataforma Zoom

PRÁCTICA SEMANAL

- clase de práctica semanal obligatoria - Masterclass / a cargo de Embajadores

IMPORTANTE

- 9 Satsang - un domingo al mes - de 10:30 a 12:00
- Bibliografía exclusiva de la Formación Atmabodha.
- Cuadernillos.
- Videoteca de consulta.
- Las clases grabadas quedarán disponibles para descargarse dentro del mes en curso.
- 2 clases integradoras (julio y noviembre).
- 2 TP
- 1 examen sincrónico grupal y 1 examen final multiple choice asincrónico.
- Inicia el 6 de abril, receso del 14 al 31 de julio, fin de curso 14 de diciembre.
- El material de estudio quedará disponible durante un año una vez finalizada la cursada
- La asistencia es obligatoria 75%(disponibilidad de videos para recuperar asistencias)
- Los alumnos de modalidad asincrónica contarán con tutorías e instancias de entrevista



WWW.YOGATMABODHA.COM

INVERSIÓN

- **PROMOCIÓN ARGENTINA** alumnos de la Argentina valores promocionales en pesos
Valor estimado octubre 2023 : \$36000 por mes. Según el ajuste inflacionario se determinarán los valores en 2024.
Matrícula y derecho a examen tiene valor internacional
- Matrícula: uS\$99
Valor Internacional: uS\$1200. Opción plan de pagos en cuotas con tarjeta por PayPal
10 cuotas mensuales de 135 u\$ (pago mes a mes, primera cuota en abril 2023)
- Derecho a examen + Doble Certificación uS\$99

INCLUYE

- Afiliación a The Lonavla Yoga 2024, accediendo al encuentro mensual “Satsang con el Dr. Gharote”, en vivo y online desde India, y otros beneficios.
- Formación en Yoga Tradicional 250H. - Cursada 9 módulos.

PROMOCIONES

- Early Bird: abonando la primera cuota y el derecho a examen antes del 20 de febrero bonifica 50% matrícula.
- RECURSAR la FORMACION: abona 50% + matricula y derecho a examen (diploma 500 hrs)

LA FORMACIÓN PUEDE HACERSE TOTALMENTE ONLINE

Para obtener la **Doble Certificación** (The Lonavla Yoga Institute - India, con respaldo Pune University de India, y Atmabodha, Escuela de Yoga Tradicional) se debe:

- Rendir y aprobar dos exámenes parciales en julio y diciembre/febrero.
- Abonar derecho a examen + Doble Certificación **uS\$99**.

***Consultar por medios de pago: transferencia, PayPal, Western Union.**





CURSO DE YOGA PARA EL CONOCIMIENTO DE SI MISMO

PROPUESTA

- 9 encuentros teóricos, un sábado al mes
- 9:30 a 11:30 hs: Horario Argentina
- 7.30 a 9.30 hs. horario Colombia
- 13.30 a 15.30 hs horario Europa
- Totalmente online
- Práctica: pase libre de Masterclass
- Sin matrícula, sin evaluación, no incluye afiliación.

TEMARIO Y FECHAS

- 06 Abril: ¿Que es el Yoga Tradicional?
- 04 Mayo: ¿Qué es el āsana?
- 01 Junio: ¿Qué es prānāyāma? La condición serena de la mente a través del manejo de la respiración.
- 29 Junio: Prāna-samyama-yoga. Activación energética. Anatomía Sútil
- 03 Agosto: Pratyāhāra la retracción de los sentidos y el estado introvertido de la mente.
- 14 Septiembre: Nadī Śuddhi: concepto de Purificación.
- 12 Octubre: Bhavana Yoga, el yoga de las actitudes.
- 09 Noviembre: meditación, teoría y práctica
- 07 Diciembre: mantra y técnicas con empleo de sonido.

INVERSIÓN

- **Internacional:** 9 cuotas de 63u\$ o €63 - Pago adelantado 10% off
- **Argentina:** VALOR PROMOCIONAL en pesos valor estimativo octubre 2023 \$10.800 valor 2024 a definir según ajuste inflacionario.





WWW.YOGATMABODHA.COM

CICLO PEDAGÓGICO

PROPUESTA

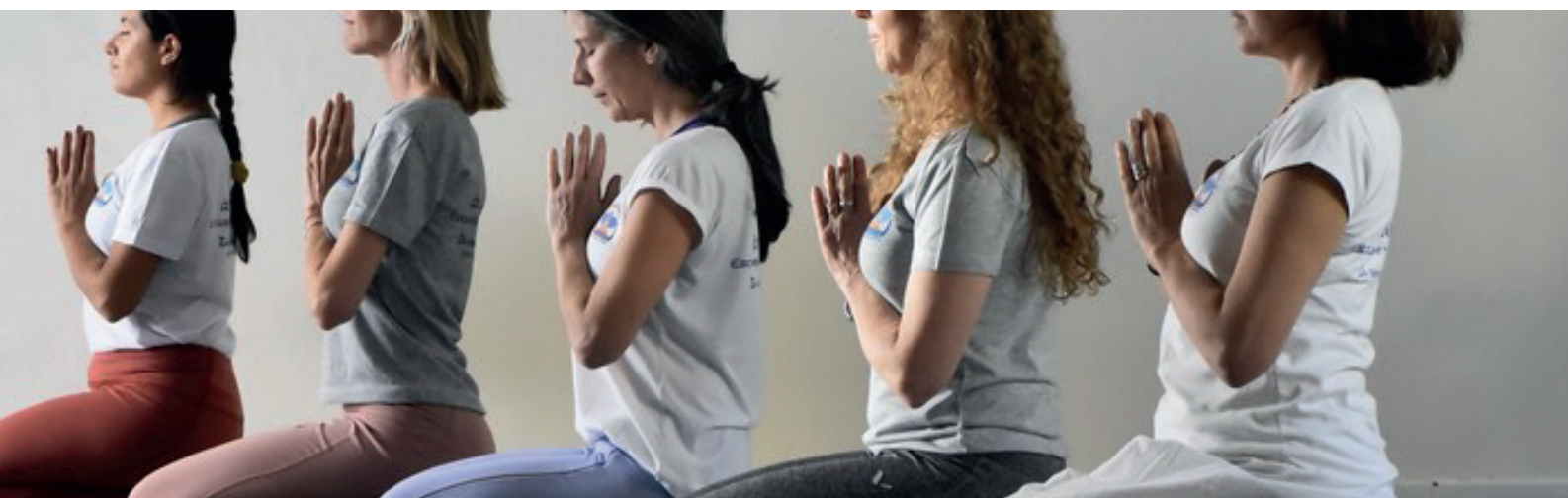
- Ciclo de seminarios teórico-prácticos de Pedagogía del Yoga.
- Sin matrícula, sin evaluación, no incluye afiliación.
- 50% en las Masterclass a lo largo del año.

TEMARIO

- ¿Cómo armar un plan de clases?
- La clase de yoga
- Seguridad y eficacia:
- Indicaciones y contraindicaciones de las prácticas del Yoga.
- El rol del Instructor: pedagogía del yoga.

INVERSIÓN

u\$69 por encuentro / para Argentina valores promocionales en pesos valor estimativo octubre 2023 \$6300 por encuentro - valor 2024 a definir según ajuste inflacionario.





WWW.YOGATMABODHA.COM

SATSANG CON EL DR. GHAROTE

- Un domingo al mes, la comunidad del Yoga Tradicional se reúne junto al Dr. Gharote desde India, en sala de Zoom, con traducción simultánea de Natalia Solvey para compartir un espacio de crecimiento a través de preguntas y respuestas sobre textos tradicionales del Yoga Tradicional, aún inéditos en idioma español.
- Requisito: estar afiliado a "The Lonavla Yoga Institute".
- La afiliación está disponible para todo público a través de
- <https://www.yogatmabodha.com/thelonavlayogainstitute>

MASTERCLASS

- Clases prácticas a cargo del Lic. Natalia Solvey y Lic. Leticia Grisoni.
- Lunes y jueves 19:30 a 20:45 - Miércoles 8:00 a 9:15 hs horario Argentina
- Lunes y jueves 17.30 a 18.45hs - Miércoles 7:00 a 8:45 hs horario Colombia
- Lunes y jueves 21.30 a 22.45 hs- Miércoles 11:00 a 12.45 hs horario Europa
- Por Zoom
- Dirigido a Instructores de Yoga, estudiantes y alumnos avanzados.
- Internacional u\$45

INVERSIÓN

- VALOR PROMOCIONAL ARGENTINA a la fecha octubre 2023 el valor es de \$9900, valores 2024 sujeto ajuste inflacionario.

MINI CURSO

"EL YOGA TIENE SUS RAZONES" Y "EL CEREBRO BAJO ESTRÉS".

- Una perspectiva neurofisiológica para la comprensión científica de como actúa el yoga en nuestro organismo, psiquismo y comportamiento.
- Totalmente online.
- Fechas e inversión a determinar.





WWW.YOGATMABODHA.COM

EQUIPO DE DOCENTES UNIVERSITARIOS



NATALIA SOLVEY
DIRECTORA

LIC. ESTUDIOS ORIENTALES, EXPERTA EN HINDUISMO YOGA
CON MAS DE 30 AÑOS DE DOCENCIA



DR. M.M. GHAROTE
PROFESOR HONORARIO



LETICIA GRISONI
SECRETARIA ACADÉMICA



MAXIMILIANO ROSSANO



GRACE BONBONI

EMBAJADORES

REPRESENTANTES DE LA ESCUELA EN DIFERENTES REGIONES



CLAU | COLOMBIA 🇨🇴



FLOR | URUGUAY 🇺🇾



TITA | VENEZUELA 🇻🇪



PATY | CHILE 🇨🇱



CAROLINA | BS AS Z.OESTE 🇦🇷



ANALÍA | MADRID 🇪🇸



VALE | IRLANDA 🇮🇪



JESSI | CHILE 🇨🇱



LUZ | BS AS Z.OESTE 🇦🇷



LUCAS | ING. MASCHWITZ 🇦🇷



WWW.YOGATMABODHA.COM

THE LONAVLA YOGA INSTITUTE

Respalda las actividades de la Escuela de Yoga Tradicional Ātmabodha. Desde 2020, Ātmabodha es representante oficial en Latinoamérica del “The Lonavla Yoga Institute” reconocido por la Universidad de Pune (India), con validez mundial. Tener el honor de acogerlo, recibir sus enseñanzas y representarlo, es un aporte invaluable para nosotros.

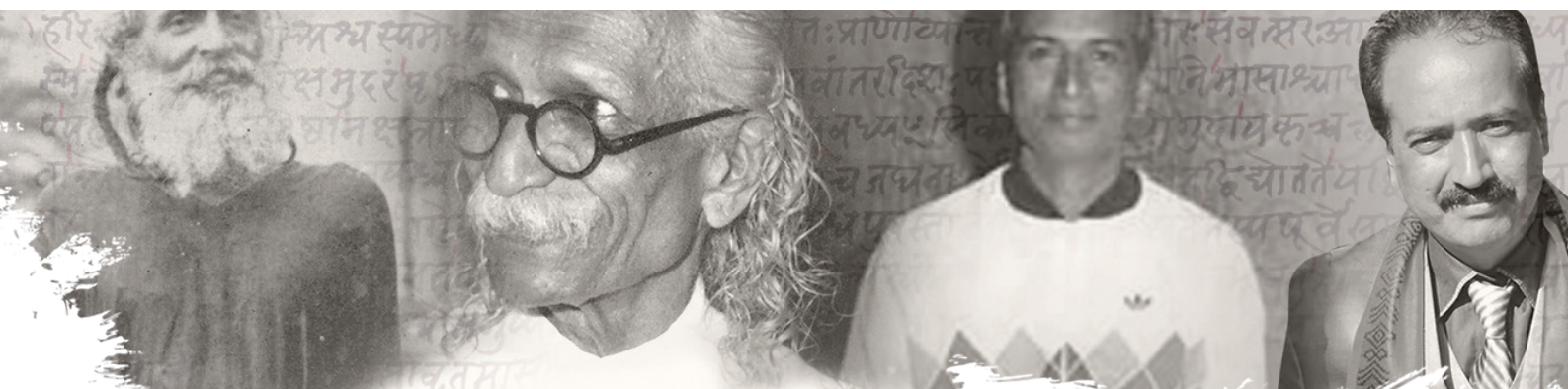


DR. M.M. GHAROTE
DIRECTOR THE LONAVLA YOGA INSTITUTE

Todos los meses contamos con el encuentro de Satsang internacional del Dr. Manmath Manohar Gharote, Director of “The Lonavla Yoga Institute” (India).

Nacido el 21 de septiembre de 1966, en Lonavla, India. Especializado en Educación física y Yoga con Diploma en Yoga Therapy, Diploma en Medicina Deportiva, Diploma en Fisioterapia y en Periodismo Deportivo.

WWW.LONAVLAYOGA.ORG



SÉ PARTE DE LA COMUNIDAD #YOGATMABODHA



¡GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS!



INFO@YOGATMABODHA.COM

WWW.YOGATMABODHA.COM