



PROFESORADO EN HATHA YOGA

SEMIPRESENCIAL EN CASTELAR + CLASES ONLINE

DURACIÓN: 200 HORAS.

COMIENZA EL LUNES 10 DE MARZO Y TERMINA EL LUNES 15 DE DICIEMBRE.

MODALIDAD: Semipresencial en Castelar + clases online, por Zoom.

DIRIGIDO A: todxs quienes quieran sumarse a este maravilloso camino!.

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL: nuestra escuela se encuentra avalada y certificada internacionalmente por YAI (Yoga Alliance International de India) y con WYF (World Yoga Federation) con alcance en India, Estados Unidos y la Unión Europea.



TÍTULO: El título es privado y lo otorga la Escuela Nirmala Yoga.

PARA CERTIFICARTE: puedes optar por certificarte con las organizaciones internacionales mencionadas. El trámite lo realizas de forma directa con ellas. Tiene un arancel de 150 dólares.

ESTE CURSO CONTIENE UNA PARTE PRESENCIAL Y UNA PARTE ONLINE

Este curso incluye:

1. Un sábado al mes presencial en Castelar, de 15 a 19 horas.
(El 4to sábado de cada mes de marzo a noviembre y el segundo sábado en diciembre), de 15 a 19 horas. En el espacio Estudio Ensayo ubicado a 300mts de la estación de trenes de Castelar, Carlos Casares y Marqués de Loreto.

Opcional para Castelar: suma clases prácticas presenciales todos los jueves en el Rotary Club de Castelar (Bequer 2530) de 19.15 a 20.45 horas. Se abona aparte con un descuento del 50% por ser estudiante de la escuela. Con el descuento el arancel mensual es de 15.000.

2. Clases prácticas en vivo, por Zoom, todos los lunes de 19 a 20.15 horas y todos los viernes de 18 a 19 horas.
3. Teóricos en vivo, por Zoom, los segundos y cuartos miércoles de cada mes, de 19 a 20.30 horas
4. Material de apoyo grabado y escrito
5. Actividades prácticas individuales y grupales
6. Lecturas complementarias (optativas)
7. Tutorías personalizadas y grupales con Paula Caudullo
8. Acompañamiento permanente de los docentes
9. Acceso a la plataforma educativa.

Todas las clases quedan grabadas y se suben a la plataforma educativa. Estarán disponibles durante todo el tiempo que dure el curso.

REQUISITOS PARA APROBAR EL CURSO: aprobar el examen final escrito.

ARANCELES:

SE ABONA MATRÍCULA + 10 CUOTAS (DE MARZO A DICIEMBRE)

Matrícula: en efectivo o transferencia 75.000 pesos y con otras opciones de pago 81.000 pesos.

Cuota de marzo: en efectivo o transferencia bancaria 75.000 y con otras opciones de pago 81.000 pesos.

Cada 3 meses habrá un ajuste en la cuota que será de acuerdo al índice de inflación para residentes en Argentina.

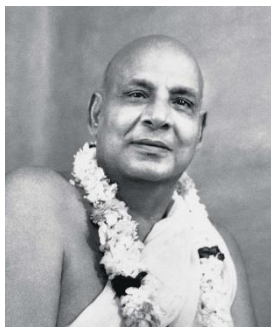
Se pide compromiso y responsabilidad al abonar los aranceles ya que de no poder asistir, por cualquier motivo, no se devuelve el dinero.

Para comenzar el curso la matrícula y la cuota de marzo tienen que estar pagas.

¿QUÉ ES HATHA YOGA?

Hatha Yoga comienza con el cuerpo físico. A través del control del cuerpo físico, el practicante logra el control del prana (energía vital); y mediante el control del prana el control de la mente.

El conocimiento que se transmitirá en esta formación fue extraído de fuentes tradicionales de hatha yoga y de las enseñanzas del reconocido gran maestro hindú Swami Sivananda.



SWAMI SIVANANDA (1887-1963)

Fue un ejemplo radiante de servicio a la humanidad, tanto durante sus años como médico y luego como sabio y jivanmukta de renombre mundial.

«Servir, Amar, Dar, Purificar, Meditar, Realizar».

Escribió 300 libros y es reconocido en el mundo por hacer accesible la sabiduría universal del yoga y el vedanta. Fundador del ashram “Divine Life Society” en Rishikesh, Himalayas (1936).

OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN

- Adquirir una base sólida, teórica y práctica, del Yoga.

- Aprender a dar clase tanto de manera virtual como presencial.



PROGRAMA ABREVIADO:

- Conocimiento teórico-práctico de las principales posturas (ásanas): técnicas, efectos, beneficios, contraindicaciones y método para enseñar esta práctica a otros.
- Adaptar con y sin elementos las posturas según las posibilidades de cada estudiante.
- Variantes de posturas.
- Armado propio de secuencias de posturas.
- Perfeccionamiento en el ásana.
- Nociones de yoga para embarazadas.
- Técnicas respiratorias (pranayama) para energizar el cuerpo y calmar la mente.
- Pranayamas avanzados.
- Kundalini, Nadis y Chakras.
- Kriyas (limpiezas del cuerpo)
- Bandhas y Mudras para canalizar la energía.
- Conocimientos básicos de anatomía y fisiología.
- Teoría y práctica de la Meditación.
- Mantras.
- Filosofía del Yoga.

- Linaje. Maestros espirituales.
- Alimentación.
- Introducción al Bhagavad Gita, escritura sagrada de la India.



DOCENTES A CARGO:

Paula Caudullo, directora, Nicolás Caudullo, kinesiólogo, Juan Bryant, nutricionista y profesorxs colaboradorxs.



Soy Paula Caudullo.

-En marzo de 2024 obtuve el título de Yoga Acharya (maestra de yoga) en The International Sivananda Advanced Yoga Teachers Training Course, Rudraprayag, India.

-Durante 2023 realicé cursos de perfeccionamiento de hatha yoga con Swami Sivadasananda, director de los Centros Internacionales Sivananda Yoga Vedanta de Europa.

-Entre 2019 y 2022 realicé cursos de perfeccionamiento en gñana yoga, hatha yoga, raja yoga y mantra yoga dictados por Swami Dayananda y Swami Premananda del Centro Sivananda de Buenos Aires, Y con José María Márquez Jurado – Gopala del Centro Yoga Sivananda Madrid.

-Entre 2019-2022 dicté clases en el Centro de Yoga Sivananda de Buenos Aires.

-En 2019 me recibí de Profesora de Yoga en The International Sivananda Yoga Vedanta Centre Canadá. Desde ese momento mi maestro espiritual es Swami Sivananda.

-Entre 2017 y 2024 di clases de Yoga en la Escuela Secundaria Mahatma Gandhi de Castelar, Buenos Aires.

-En 2020 fundé la escuela Nirmala Yoga y comencé a dictar cursos de formación con el Aval de IFYP- International Federation Yoga Professionals con sede en India e IFYP Argentina.

-Durante 2019 di clases de yoga en la escuela Nuestra Señora del Rosario de Pompeya- Instituto Palotino. Castelar, Buenos Aires.

-En 2017 realicé el curso de masaje sonoro con cuencos tibetanos en la escuela Vishuda cuencos tibetanos con los profesores María Horton y Juan Jalil.

-En 2018 hice el curso de Educación en Valores Humanos-Educare en el Instituto Sathia Sai Baba de Argentina.

-En 2016 y 2017 dicté clases de hatha yoga, power yoga, yoga integral y terapéutico en Sentires Yoga y Pilates y, en 2018 y 2019 en Cultura Balumba, Castelar, Buenos Aires.

-En 2016 estudié el curso de Yoga Acharya y profesora en Yogaterapia en la Escuela Internacional de Yoga, Buenos Aires

-En 2015 obtiene el título de Profesora de Yoga Integral en la Escuela Internacional de Yoga, Buenos Aires.

-En 2007 realicé un posgrado en Comunicación Institucional en UCES, Buenos Aires.

-En 2005 me gradué como Licenciada en Comunicación Social en la Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, Argentina

-Entre el 2001 y el 2014 me desempeñé como periodista en diferentes medios del ámbito de los bancos y seguros y colaboré en la comunicación institucional de emprendedores, organizaciones de la sociedad civil y empresas.

-En 2001 comencé a tomar clases de Yoga. En ese momento vivía en la provincia de Mendoza. Fui por contracturas en la cervical y en la primera clase supe que siempre sería mi camino.

-En 1975, el 19 de febrero, nací en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.



Soy Nicolás Caudullo.

-En 2016 me gradué como Licenciado en Kinesiología y Kinesiólogo, egresado con distinción máxima de la Universidad SEK Chile.

-Entre 2014 y 2023 fui kinesiólogo y profesor en el Departamento de Danza de la Facultad de Artes de la Universidad de Chile.

-Desde 2018 dicto seminarios de anatomía, fisiología y prevención de lesiones a diferentes grupos de artistas escénicos y del yoga, en Argentina, Chile y Ecuador.

-En 2018 obtuve la diplomatura en Fisioterapia Aplicada a la Danza del CPAE -Centro de Prevención de las Artes Escénicas- de Barcelona, España.

-En 2016 recibí el diploma a la Excelencia Académica y Valores Corporativos en el Hospital Clínico de la Mutual de Seguridad CChC – Cámara Chilena de la Construcción – en Chile.

-En 2009 obtuve el diploma de Quiromasaje de la EMM -Escuela de Masaje Manual- de Barcelona, España.

-En 1998 comencé mi vida profesional como bailarín cuando me integré al Ballet de Santiago del Teatro Municipal, Santiago de Chile. Llegué a ocupar el puesto de bailarín solista. Interpreté numerosos roles protagónicos y co-protagónicos de los más reconocidos coreógrafos del mundo de la danza y viajé en giras nacionales e internacionales junto a la compañía. Fui

invitado a bailar junto a compañías de otros países y ciudades de Chile roles principales.

-Entre 1996 y 1998 estudié Danza Clásica en el Instituto Superior de Arte del Teatro Colon, en Buenos Aires, Argentina.

-En 1982, el 20 de enero, nací en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.



Soy Juan Atilio Bryant. Licenciado en Nutrición UM (egresado con diploma de honor) y especializado en Nutrición Vegetariana- Vegana UNLP.

Desde 2018, atiendo consultas particulares con un enfoque de medicina de estilo de vida y brindo talleres presenciales/ virtuales de cocina y nutrición basada en plantas. Mi primera profesión es Chef (IAG) y llevo incursionando en la cocina basada en plantas más de 10 años.

Otras áreas de interés que dialogan con mi profesión son: Cocina basada en plantas, Sustentabilidad, Ecología, Soberanía Alimentaria, Agroecología, Permacultura, Yoga.

¡¡¡BIENVENIDX A ESTE HERMOSO CAMINO!!!

Otros cursos que podrás continuar al concluir este profesorado:

- Instructorado en Yoga Nidra (no requiere conocimientos previos)
- Profesorado en Yoga Terapéutico (requiere que seas profe de yoga)
- Profesorado en Yoga Para niñxs y adolescentes en la escuela y espacios privados. (requiere que seas profe de yoga)

CONTACTO:

Web: www.escuelanirmalayoga.com

WhatsApp: 0054 9 11 5952 2160

Canal de WhatsApp:

<https://whatsapp.com/channel/0029Vau3HrJATRSi7FnFel1V>

Facebook: Escuela Nirmala Yoga

IG: escuela_nirmala_yoga

Dirección: Castelar, Buenos Aires, Argentina

