



INSTRUCTORADO INTENSIVO DE
VINYASA
FLOW YOGA

5 meses

*teoría
y práctica*

*CERTIFICACIÓN
INTERNACIONAL*





01

ESTRUCTURA DE LA FORMACIÓN

DURACIÓN

*5 meses
(de agosto a diciembre 2026)*

REQUISITOS

*Tener un instructorado de
Yoga previo*

MODALIDAD

*Presencial intensiva, o en
simultáneo online*



02

FECHAS Y ARANCELES DE LA FORMACIÓN

DÍA Y HORARIO

- *Un sábado por mes
de **15.30 a 20 hs**
(encuentro 100% obligatorio).*
- *Clase de apoyo semanal por zoom:
lunes de 11.30 a 12.30 hs.
(en vivo o en diferido)*

FECHAS 2026*

8 de agosto

5 de septiembre

3 de octubre

14 de noviembre

5 ó 19 de diciembre

**Las fechas pueden sufrir modificaciones*





INSCRIPCIÓN:

Pedinos la ficha de inscripción y los datos bancarios a:
infocentroanandayoga@gmail.com

Matrícula: \$85.000

El dinero de la matrícula no es reembolsable ni intercambiable por otros cursos o talleres, sin excepción.

Abono Mensual:

La cuota sufrirá incrementos trimestrales según el IPC del Indec los cuales serán informados oportunamente.

En efectivo o transferencia:

- 5 cuotas de **\$150.000 o 150 USD**

(de agosto a diciembre)

- 1 pago de **\$650.000 o 650 USD (13% OFF)**





03

QUÉ INCLUYE ESTA FORMACIÓN

1 encuentro

*mensual **presencial u online** en
simultáneo teórico-práctico.
Queda grabado si faltas. Podés
tener hasta 2 faltas justificadas*

1 práctica

*semanal de Vinyasa por zoom
(queda grabada si no podés
estar en vivo)*

clases grabadas

*de Anatomía y Biomecánica,
Pranayamas y pedagogía como
apoyo.*

material

*de lectura y apoyo
complementario de la formación.*

WhatsApp

*Grupo de WA con la profesora y
compañeros para consultas
directas.*



04

QUÉ SE ABORDA



La anatomía funcional, la biomecánica y la alineación.



Los aspectos filosóficos inherentes a la práctica de Vinyâsa.



la pedagogía que facilita la impartición de clases.



la secuenciación y sus premisas.



las herramientas para conectar con la propia creatividad.



el apoyo para diseñar secuencias dentro de una práctica respetuosa y consciente.



MÓDULO I

Introducción y principios de la práctica de Vinyasa

Pedagogía I:

- *Principios de la práctica de Vinyasa*
- *Estructura del Vinyasa*
- *Asanas de transición, de permanencia, de progresión.*
- *Repaso bandhas, drishtis*

Práctica de Vinyasa I, principiantes

Laboratorio de Vinyasa I

Anatomía y Biomecánica aplicada a las asanas I:

- *Pelvis y cadera. Dandasana. Chandrasana. Galaxy pose*



MÓDULO II

El Vinyasa y la fluidez



Pedagogía II:

- Estructura de una clase
- Principios de secuenciación

Práctica de Vinyasa II, intermedios

Laboratorio de Vinyasa II

Anatomía y Biomecánica aplicada a las asanas II:

- Tobillos. Malasana
- Brazos. Urdhva Hastasana
- Mano de ave. Phalakasana (plancha)



MÓDULO III

Vinyasa POWER



Pedagogía III:

- *Los 6 principios de la estructura básica de una clase*

Práctica de Vinyasa III, avanzados

Laboratorio de Vinyasa III

Anatomía y Biomecánica aplicada a las asanas III:

- *Columna vertebral.*
Adhomukha Svanasana.



MÓDULO IV

Vinyasa para principiantes

Pedagogía IV:

- *Voz y lenguaje*
- *Vinyasa para principiantes*
- *Vinyasa Krama*
- *Aspectos claves para crear vinyasa*
- *Los ciclos u olas.*

Práctica de Vinyasa IV

- *olas o ciclos*
- *asanas iniciales, pivots para transiciones, cambio de planos.*

Laboratorio de Vinyasa IV

Anatomía y Biomecánica aplicada a las asanas IV:

- *Asanas de pie plano frontal*



MÓDULO V

El Vinyasa y la respiración



Pedagogía V:

- *cómo utilizar la respiración*
- *pranayama*
- *el movimiento energético*

Práctica de Vinyasa V

Laboratorio de Vinyasa V

Anatomía y biomecánica aplicada a las asanas V:

- *Asanas de pie plano sagital y transversal.*

