



CURSO DE INVERTIDAS

DURACIÓN

1 mes (4 clases de 2 horas cada una)

TÉCNICA

- Entrenamiento de fuerza y flexibilidad enfocado en las posturas invertidas.
- Trabajo en pared y en dúos.
- Cómo utilizar los elementos.
- Aprendizaje paso a paso, para perder los miedos y desarrollar la fuerza y la destreza física para invertirse.
- Cómo cuidar / acompañar a un otro a invertirse.

Federico Lacroze 3230 • Colegiales • CABA • Argentina
WhatsApp: 11 3423 3712 • E-mail: infocentroanandayoga@gmail.com
www.centroanandayoga.com.ar
Fb: [@centroanandayogaa](https://www.facebook.com/centroanandayogaa) • Ig: [@centro.ananda.yoga](https://www.instagram.com/centro.ananda.yoga)



PROGRAMA

Clase 1. Kakasana • Bhujapidasana • Titibasana

- Preparación física para el desarrollo de las posturas.
- Fuerza y flexibilidad.
- Enfoque en: fuerza de brazos, abdominales y apertura de caderas.

Clase 2. Pinchamayurasana

- Preparación física con kuruntas (sogas).
- Invertidas en kuruntas.
- Enfoque en: apertura de hombros, abdominales y saltos.

Clase 3. Invertidas con banco

- Preparación física: subida y bajada del banco.
- Variantes de piernas: Conejito, Straddle (piernas abiertas), Split, Pino, etc.

Clase 4. Adho Muckha Vrksasana (Vertical o parada de manos)

- Preparación física: apertura de hombros, abdominales, estiramientos, postura para la vertical, manejo de las fuerzas, alineación.
- Subidas y bajadas.
- Variantes de piernas: Conejito, Straddle (piernas abiertas), Split, Pino, Escorpión.