



## CUERPO FISICO

### Primera parte:

Repaso general de anatomía en donde veremos las distintas articulaciones y su función biomecánica

### Segunda parte:

Ajustes y correcciones verbales: aprender a observar, personalizar indicaciones y ajustes. Identificar cuando es necesaria la modificación de la postura o movimiento para una ejecución armoniosa.

### Tercera parte:

- El cuerpo como un conjunto: líneas de tenseguridad y patrones posturales.
- Reinterpretación de las reglas biomecánicas clásicas para observar la infinita posibilidad de movimiento y adaptación del cuerpo humano.
- Profundización del conocimiento anatómico y el propósito de la postura.



## **CUERPO SUTIL**

### **Cuarta parte:**

- Prácticas de meditación: filosofía y técnicas.
- Bandhas y pranayama avanzado.
- Mantra-marga.
- Bakti, Seva
- Desarrollo de un Sādhana personal durante 40 días consecutivos por la mañana (Horario Sadhana: 7.20am diariamente del 26 de sep al 4 de nov)

## **FILOSOFIA E HISTORIA DEL YOGA**

### **Quinta parte:**

- Tantra.
- Yoga Moderno.

## **PEDAGOGIA Y METODOLOGIA DE LA ENSEÑANZA**

### **Sexta parte:**

- Desarrollo de workshops y talleres: estructura, creatividad y contenido.
- Aprender a enseñar: voz, cadencia, cambio de ritmo, imperativo/inclusivo.
- Como brindar clases y talleres significativos; Dejando una huella en el alumno.
- Aprender a enseñar invertidas, paros de cabeza, verticales, pinchas, etc.
- Saliendo de la caja de asana, creatividad en las secuencias.
- Sthira-sukha en la (forma de) enseñanza.



## DOCENTE A CARGO

### Sebastián Berrittella

E-RYT 200 | YACEP

#### **Sobre su Práctica:**

Comienza su camino en la práctica del Yoga tomando clases de Hot Vinyasa Yoga en Baltimore (USA) donde vivió durante un tiempo. Más tarde vuelve a Buenos Aires (ARG) y se introduce en Ashtanga Yoga junto a Cecilia Massa y Hernán Delbene. Complementa su práctica tomando clases y workshops con Kino MacGregor, Laruga Glaser, Eddie Stern, Day Christensen, Dany Sá y Jared McCann.

#### **Sobre su Formación Docente:**

Cursa el Profesorado de Ashtanga Yoga con Alejandro Chiarella (ARG). Más tarde, viaja a Nicaragua para realizar el Profesorado de Flow Yoga con Meghan Currie (USA). También se forma como docente en Yin Yoga en Arhanta Yoga y, adicionalmente, estudia Historia y Filosofía del Yoga en Oxford Centre for Hindu Studies (Univ. Oxford), cursos de Vedanta y Samkhya, los Puranas, Bhagavad Gita, Historia y Filosofía de Yoga, Desarrollo de Asana en el tiempo, todos estos en Yogic Studies. Se gradúa como Docente Avanzado (300 hs.) del método J.M Vinyasa Yoga dirigido por Jared McCann en Lighthouse Yoga (Nueva York). Entre 2020 y 2022 toma los cursos sobre Shivaismo de Cachemira - El corazón del Tantra clásico, Dasa Mahavidyas - Las diez diosas Tántricas de la sabiduría, con Tova Olsson (Saraswati studies). En la actualidad, está estudiando con Dr. Raj Balkarian los siguientes cursos: La búsqueda del Soma, enseñanzas para obtener el elixir de la vida, Sonido sagrado, tocando el poder de los Mantras Sanscritos, los rostros del poder, la odisea de las diosas de la India, tapete textual, los hilos de la tradición hindú y Shakti mantras, donde el sonido sagrado se encuentra con lo sagrado femenino.

#### **Sobre su Experiencia como docente:**

Comienza a dar clases de Yoga en 2010. Más tarde, Co-Funda Govinda Yoga Studio en Buenos Aires y ofrece clases desde entonces. También brinda capacitación en el Profesorado de Yoga de ese Estudio, avalado por el organismo internacional Yoga Alliance®. Ofrece capacitaciones de Posgrado a docentes graduados sobre Biomecánica y también Filosofía e Historia del Yoga, con certificación internacional.



# FECHAS & VALORES

## Días y horarios de cursada

### Miércoles y sábados de 9 a 12 horas

Días de cursada **Teórica (Virtual):**

2, 9, 12, 16, 23, 26 y 30 de Julio

6, 9, 13, 20, 23 y 27 de Agosto

3, 6, 10, 17, 20 y 24 de Septiembre

1, 8, 11, 15, 22, 25 y 29 de Octubre

### Sadhana Matutino (Presencial o Virtual):

Desde el 20 de Septiembre al 29 de Octubre

Diariamente 7.20 AM (duración 35 min)

### Clases Prácticas (Presencial o Virtual):

14 clases prácticas de Flow Yoga:

Desde el 2 de julio (varios horarios).

### VALORES Y FORMAS DE PAGO:

*(Curso Completo todo incluido)*

Efectivo o Transferencia Bancaria: **AR\$760.000.-**

Tarjetas/MP 1 Pago: **AR\$ 1.026.000.-**

Paypal **U\$S1100.-**

## inscripciones:

info@govindayoga.com.ar • 54 11 5595 8431 •

www.govindayoga.com.ar

