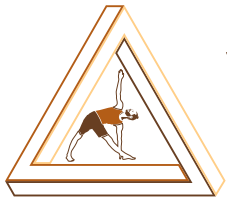


# Centro de Estudio y Práctica



**Vinicius**  
**YOGA**

## Yoga Terapéutico 2020

### Presentación

Este curso está dirigido a Profesores/as de Yoga y Practicantes con experiencia, que deseen profundizar en sus conocimientos de Anatomía, Fisiología y Patologías del cuerpo humano. A través de estas materias, buscamos entender los procesos que se dan en el cuerpo según cada historia de vida. Según la edad, la actividad física que hacemos, el tipo de trabajo, la presencia de lesiones, o incluso la herencia genética y la educación que recibimos, todo va configurando un esquema corporal desde el cual vivimos e interactuamos.

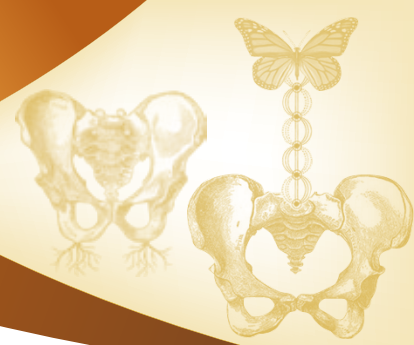
Nuestro punto de partida es entender cómo el estilo de vida determina el estado de salud, y el

estado de salud determina la capacidad de realizar las actividades que nos proponemos. Aquí, es donde entra en juego el papel del Yoga como práctica terapéutica y promotora de la Salud. Yoga es inicialmente una práctica de Conciencia. Piensa en alguna lesión que hayas tenido y verás que siempre ocurren en los momentos de "desatención", mientras estabas en otra cosa, mientras no te dabas cuenta. "Darse cuenta" es el primer paso del Yoga, volvemos conscientes de nuestro cuerpo, de lo que nos hace bien y de lo que no. ¿Y cómo se hace para volvernos más conscientes de nosotros mismos?.

Tradicionalmente, se lograba a través de la

Clase teórica sobre rodilla.





práctica de Asanas, Pranayamas, Bandhas, Yoga Nidra y Meditación, en otras palabras por medio de la observación directa de nuestro interior. Sin embargo, hoy en día y en el marco de la cultura Occidental, se ha vuelto de suma importancia el complemento de los estudios académicos y científicos como parte de la formación de un Profesor de Yoga. Estudiar Anatomía incrementa notablemente el grado de responsabilidad y criterios que un

profesor de Yoga tiene a la hora de dar clases, pudiendo adaptar las posturas según las necesidades de cada alumno/a y acompañando sus procesos de lesión/sanación cuando los hay. Quienes no dictan clases son también muy bienvenidos/as a estudiar con compromiso y aplicar los nuevos conocimientos en su práctica personal. Todo Profesor/a es, de hecho, esencialmente un/a practicante.

## Modalidad

La cursada consta de una clase semanal teórico-práctica con Vinicius de 3 hs. Adicionalmente hay prácticas de Hatha Yoga de 1:30 hs. de duración dictadas por el equipo de docentes de la escuela (todo incluido en el valor de la cuota mensual).

- Opción 1: **Jueves de 10:00 a 13:00 hs.**

- Opción 2: **Jueves de 19:30 a 22:30 hs.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Hatha Yoga 11:00 a 12:30	Primer Año 10:00 a 13:00	Primer Año 10:00 a 13:00	Yoga Terapéutico 10:00 a 13:00	Hatha Yoga 11:00 a 12:30
		Hatha Yoga 14:00 a 15:30		
Hatha Yoga 18:30 a 20:00		Hatha Yoga 18:00 a 19:15		Hatha Yoga 18:30 a 20:00
	Primer Año 19:30 a 22:30	Primer Año 19:30 a 22:30	Yoga Terapéutico 19:30 a 22:30	



Clase de palpación sobre manguito rotador.





**Vinicius**  
**YOGA**



## Aranceles e Inscripción

- Matrícula: **\$800**
- Cuota Mensual: **\$3800** (Incluye todas las clases + material de estudio)
- Duración: **diez meses de Marzo a Diciembre 2020**

### Para inscribirte y reservar un cupo es necesario:

- 1) Abonar la Matrícula (por transferencia, depósito o personalmente).
- 2) Acordar una cita \* para completar la ficha de alumno y conocernos.
- 3) Presentar "Fotocopia del DNI" y un "Apto Médico" para realizar actividad física (se puede presentar en Marzo 2020).
- 4) La primera cuota se abona el primer día de clases.



Clase de cadenas miofasciales.



## Metodología y recursos pedagógicos

La asimilación de contenidos es mayor y más duradera cuando el/la alumno/a se ve involucrado en la clase con todas sus inteligencias (emocionales y racional) y con todos sus sentidos (ver, sentir y escuchar). Para ello la dinámica de las clases incluye:

- Bibliografía y Apuntes
- Modelos de plástico
- Huesos reales
- Reconocimiento en radiografías
- Proyección de imágenes y vídeos digitales
- Ejercicios de palpación
- Reconocimiento en las posturas de Yoga
- Guías de estudio
- Ejercicios de dibujo



Clase de accidentes óseos.



Clase de columna vertebral.



Radiografía de columna con escoliosis.



## Programa de Estudios

### Temario de Anatomía y Fisiología:

1. Introducción al cuerpo como globalidad
2. Células, Tejidos y Sistemas
3. ¿Cuál es el rol de un Profesor de Yoga?
4. Equipos Interdisciplinarios
5. Sistema Musculoesquelético
6. Osteología y Antropología
7. Introducción a la Biomecánica
8. Planos y Ejes de Movimiento
9. Anatomía de la Columna Vertebral
10. Miología y Cadenas Miofasciales
11. Sistema Nervioso
12. Sistema Cardiorrespiratorio
13. Yoga y Embarazo
14. Yoga en la Tercera Edad
15. Diseño de clases personalizadas

### Temario de Patologías:

16. Pie plano y compensaciones
17. Esguinces y Desgarros
18. Fracturas y Osteoporosis
19. Escoliosis, Hipercifosis e Hiperlordosis
20. Deshidratación, Protrusión y Hernia Discal
21. Meniscopatías
22. Sme. del Manguito Rotador



Análisis biomecánico de Adho Mukha Svanasana.



**Vinicius**  
**YOGA**

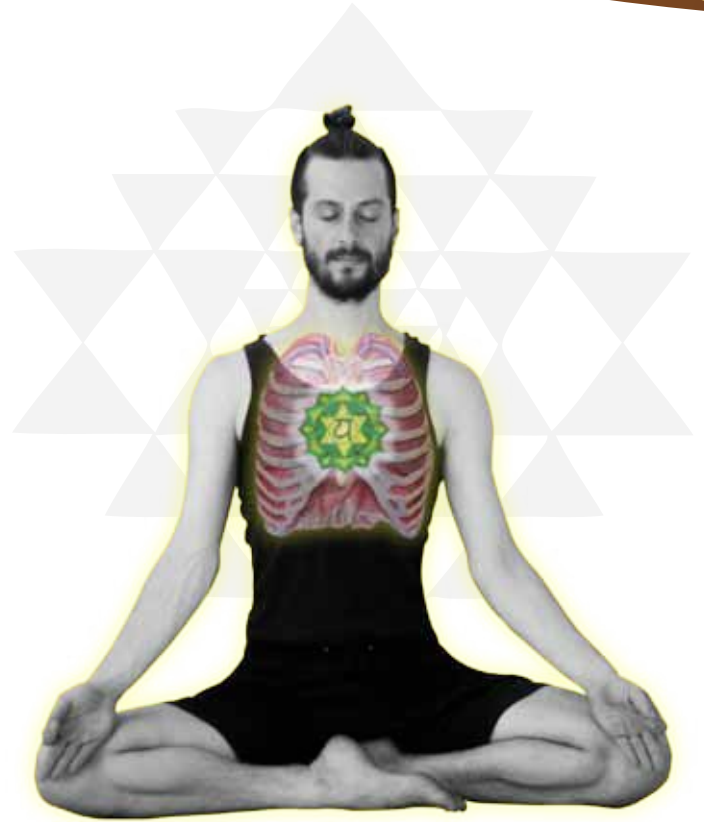


## Bio

Vinicius Maureira es Profesor de Yoga y Kinesiólogo Fisiatra (M.N. 15466). Practica Yoga desde su infancia y dicta clases desde 2008. Se especializó en los métodos Satyananda, Ashtanga Viinyasa y Iyengar Yoga. Estudió Sánscrito y Filosofía Hindú en Argentina e India. Actualmente dirige la Formación de dos años para Profesores del Centro Vinicius Yoga.

Email.: [info@viniciusyoga.com](mailto:info@viniciusyoga.com)

Tel.: 11 55081032



Análisis biomecánico de Adho Mukha Svanasana.