



Formación en Ashtanga Yoga · 99% práctica 1% teoría · Con Juan Pablo Capdevila

Presentación de la Formación en PURA

Sábado 15 de diciembre y se repite el sábado 9 de marzo 9 a 15 hs

Práctica Guiada

¿Qué es el ashtanga? Tradición, como es el proceso, objetivos.

Esta Formación está orientada tanto a nuevos practicantes como también a practicantes que quieran profundizar en su práctica de Ashtanga Yoga. No es necesario tener experiencia previa.

Formato: un fin de semana al mes, sábado y domingo de 10 a 16 hs.

Es indispensable que durante los 10 meses del curso, los practicantes puedan sostener una práctica regular, para poder experimentar y abordar los aspectos teóricos durante nuestros encuentros mensuales.

La práctica para principiantes se enseñará de la forma tradicional (Estilo Mysore), permitiendo incorporar el Ashtanga Yoga a su vida diaria de forma orgánica y sutil. Para practicantes con experiencia será un trabajo para poder comprender la importancia de mantener una práctica constante sin interrupciones fortaleciendo los aspectos más profundos del método.

Es necesario anotarse previamente, el cupo máximo es de 30 personas. No te quedes sin tu lugar! [Mail de inscripción.](#)

Costo: El costo de la formación es de \$ 5000 por mes. Incluye el Abono

libre para asistir a clases en PURA. (abono mensual para asistir a todas las clases que quieras. Ver [Horarios](#))
Pago anticipado para reservar tu vacante \$1000. Se puede abonar por transferencia bancaria o en PURA.
Inscripciones abiertas hasta el 15 de febrero o límite de cupo.

Lugar: PURA, Primera Junta 1029, Bajo de San Isidro

Temario:

Módulo 1

Presentación: 9 de marzo 9 a 15 hs

Práctica guiada

Teoría

¿Qué es el ashtanga? Su tradición, como es el proceso, objetivos.

Módulo 2

Sábado 6 y domingo 7 de abril de 10 a 16 hs

Práctica Mysore

Teoría

¿Qué es yoga? "Yogas-chitta-vritti-nirodhah"

¿Qué es ashtanga Yoga? método de práctica

Teoría y práctica

Surya Namaskar A y B

Su importancia y Fundamentos

Módulo 3

Sábado 4 y 5 de Mayo de 10 a 15 hs

Práctica Mysore

Teoría: Profesora Invitada Julia Napier

Contexto histórico del Ashtanga Yoga

Texto Aparakshanubhuti del Advaita vedanta

¿Quién es Patanjali y que son los yoga sutras?

¿Qué es asana y porque las practicamos?

¿Qué es Tristana? Respiración Bandhas y Dristis (técnica y práctica)

Teoría y práctica

Técnicas de posturas de Pie cuenta de vinyasa

Módulo 4

Sábado 1 y 2 de junio de 10 a 16 hs

Práctica Mysore

Teoría:

Yamas y Niyamas (primeros dos angas del ashtanga yoga)

La importancia de una sadhana diaria ¿Cómo establecer una sadhana?

¿Qué sucede cuando nos lesionamos y cómo practicar ante una lesión?

Teoría y práctica

Prácticas de Bandhas.

Posturas desde Dandasana a Janursirsasana C

Módulo 5

Sábado 6 y 7 de Julio de 10 a 16 hs

Práctica Mysore

Teoría: Invitada Mariana Tellechea, Osteópata y Profesora de Ashtanga Yoga

Anatomía aplicada a la práctica, Alineación correcta en las posturas.

Cuarto anga ¿Qué es pranayama?

¿Qué es respiración Ujjayi y que es la respiración libre?

¿Qué es Parampara? ¿cómo practicar y días de práctica?

Lunas: importancia en la práctica. Descansos.

La mujer y la práctica durante el período, embarazo y post embarazo.

Teoría y práctica

Posturas desde marichyasana hasta badhakonasana cuenta de vinyasa.

Módulo 6

Sábado y domingo 3 y 4 de Agosto de 10 a 16 hs

Práctica Mysore

Teoría

Quinto y sexto anga Pratyahara y Dharana

¿Qué es la práctica Mysore y práctica guiada por qué de su importancia?

Teoría y práctica

Práctica de Bandhas

Cuentas en Sánscrito números

Posturas desde upavishta konasana hasta setubandhasana.

Módulo 7

Sábado y domingo 7 y 8 de septiembre de 10 a 16 hs

Práctica Mysore

Teoría

5 Envolturas, Cuerpos o Koshas como actúa la práctica en ellos.

Séptimo y octavo anga dhyana y Samadhi ¿cómo se incorpora en la práctica?

Teoría y práctica

Posturas Urdhava danurasana, Back bend

¿Cómo proteger la columna?

Módulo 8

Sábado y domingo 5 y 6 de octubre de 10 a 16 hs

Práctica Mysore

Teoría

Kriya Yoga

¿Por Qué practicamos?

Causas de aflicción Kleshas

Tipos de vrittis

Teoría y práctica

Comenzamos con las posturas del cierre, su importancia y cuando se comienzan a realizar en el contexto de la práctica de Ashtanga.

Salamba Sarvangasana, Halasana y Karnapidasana

Módulo 9

Sábado y domingo 2 y 3 de noviembre de 9 a 10.30 hs

Práctica Mysore

Teoría

Sutras de Patanjali estudio primer capítulo 1-1, 1-2, 1-3, 1-4, 1-5
continuamos con las posturas del cierre

Teoría y práctica

Urdhva Padmasana, Pindasana, Mathsyasana, Uttana Padasana

Módulo 10

Sábado 30 noviembre y domingo 1 de diciembre de 10 a 16 hs

Práctica Guiada

Teoría: Médica ayurveda Invitada Sol Sayanes

Que es el Ayurveda?

Doshas, cualidades de la Naturaleza etc.

Teoría y práctica

Terminamos con las posturas Sirsasana

Últimas 3 posturas finales

Yoga Mudra, Padmasana y Utpluthih

Anotate con anticipación! [Mail de inscripción.](#)

Para recibir info específica del contenido de la Formación, contactate [vía mail](#) con Juan Pablo.

Sadhana Ashtanga Yoga [Web](#)

Juan Pablo Capdevila [BIO](#)