

# PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA VERTICALES





# Objetivo

## Acerca de este curso

Te invitamos a un curso exclusivo impartido por Sebastián Berrittella, maestro de yoga experto en handstand con más de 10 años de experiencia

Este taller te brindará técnicas y herramientas teórico y prácticas que te ayudarán a progresar en tu camino hacia el equilibrio de manos y a avanzar en tu práctica.

El objetivo principal de este curso es adquirir los conocimientos teóricos y prácticos para mantenernos en equilibrio sobre las manos, vertical o handstand con la técnica correcta y con seguridad, para que puedas trasladarlo a tu práctica de yoga diaria. Creemos que para muchos de nosotros, un único día de taller es poco para este movimiento que requiere mucha práctica, por eso, te proponemos un mes de práctica gradual e intensiva para lograr este objetivo.

govinda

Espacio de Yoga



# Programa

## SEMANA 1: Ejercicios de Reconocimiento

- Práctica de los principios básicos utilizando la pared como soporte
- Ejercicios de balance y propiocepción

Durante esta semana, comprenderemos los principios generales de los movimientos y del traslado de peso desde una postura invertida, trabajando sobre la sensopercepción, los puntos de presión de las palmas de las manos, posición de hombros y basculación de la cadera.

Se buscará comprender los pesos y contrapesos necesarios para permanecer estables, identificar desbalances, y asentar las bases para el segundo encuentro, donde profundizaremos en movimientos más amplios.

## SEMANA 2: Rango de Movimiento

Explicación y práctica de las técnicas para crear formas y patrones de movimiento con las piernas utilizando como base Pincha Mayurasana, vertical y paros de cabeza. La intención será la de comprender la sutileza del movimiento, y mantener el control del balance desde la respiración y la técnica.

## SEMANA 3: Subidas Dinámicas

El objetivo de esta semana, es el de comprender distintas habilidades para subir a la vertical desde asanas/posturas de yoga. Se practicará el control y detención de la subida, la estabilidad en distintas entradas dinámicas. Esto nos permitirá profundizar la sensación de fuerza, potencia y confianza necesaria para la correcta ejecución.

## SEMANA 4: Estabilidad y Elasticidad

En esta última semana, dividiremos los encuentros en dos partes. El primer segmento estará dedicado a la vertical estática. Practicaremos los empujes, la posición de la pelvis, la adecuada respiración y los puntos focales.

En el segundo segmento, profundizaremos en hollowbacks y mexicanas, posturas que invitan a percibir y trabajar sobre la elasticidad de los músculos y la fascia, para lograr rangos de movimiento avanzados.

## JUEVES: DIAS DE ENTRENAMIENTO

Estos días se dedicarán exclusivamente a entrenar y preparar el cuerpo. Se trabajará la fuerza, la coordinación y el equilibrio además de las técnicas esenciales para lograr una postura invertida segura y exitosa.



## Fecha & Valores

### FECHAS:

Sábados 20, 27 de Septiembre y 4 y 11 de octubre de 15 a 17.30hs

Jueves: 25 de Septiembre y 2, 9 de octubre de 18.30 a 20.30hs

### VALORES:

Transferencia \$120.000

TC y Mercadopago \$132.000



## inscripciones:

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

www.govindayoga.com.ar