ASHTANGA YOGA
CURSO DE VERANO

ENERO Y FEBRERO, 2027

Una Meditación en Movimiento: Más Allá de las Posturas

¿Alguna vez has sentido que tu práctica de yoga puede ser más que una simple secuencia de movimientos?
Te invitamos a un viaje profundo para redescubrir el **Ashtanga Vinyasa Yoga** como una meditación en movimiento sobre la respiración, una exploración visceral de tus fuerzas vitales.

En este taller, te guiaremos a correr el foco de la alineación puramente externa para explorar los movimientos internos del prana y el apana. Aprenderemos cómo la práctica de Ashtanga potencia estas energías vitales y cómo utilizarlas para participar conscientemente en el proceso interno del Hatha Yoga, observaremos y sentiremos cómo estas energías recorren el cuerpo, **armonizando todos los aspectos del Ser, mejorando nuestra relación con el mundo exterior, y abriendo espacios que antes estaban cerrados para que fluyan libremente**

govinda
Espacio de Yoga

Programa

• **La Serie Primaria y su Mitología**: Nos sumergiremos en la Primera Serie del método de Ashtanga Vinyasa de una manera gradual y accesible, revelando la mitología y el propósito detrás de cada asana. Resignificaremos la práctica física para conectarla con su ritual ancestral.

• **Alineación y Adaptación Consciente**: Nos enfocaremos en la alineación de las posturas (asanas), pero también en las variantes sugeridas y las modificaciones necesarias para que tu práctica sea fluida, segura y sin esfuerzo, sin importar tu nivel de experiencia.

• **Bandhas**: Puertas al Cuerpo Energético: Descubriremos la conexión entre una respiración equilibrada y los movimientos energéticos internos, profundizando en el uso de los Bandhas como puertas de entrada a tu cuerpo sutil. Exploraremos el propósito y la aplicación de cada Bandha en las diferentes posturas, permitiéndote desarrollar una práctica guiada desde adentro hacia afuera.

• **Una Pedagogía Amigable y Sólida**: Nuestro acercamiento al método no es tradicional ni ortodoxo, sino una versión más accesible de la pedagogía clásica. Profundizaremos en la estructura de la serie, construyendo bases sólidas para que puedas transmitir el método con elocuencia, elegancia y de manera efectiva.

¿Para Quién Es Este Taller?

Este curso está diseñado para:

• Instructores de otros estilos que desean aprender, practicar y enseñar el método.

• Cualquier persona que desee profundizar en su práctica de yoga, desde principiantes que buscan una base sólida, hasta practicantes experimentados que quieren reconectar con la esencia del Ashtanga.

• Futuros maestros que buscan aprender a guiar la serie con propósito y elegancia.

Unite a nosotros en este viaje para transformar tu práctica en una experiencia consciente y liberadora, donde cada movimiento está guiado por el poder de tu propia respiración.

Fechas y Carga Horaria:

Carga horaria: **40 horas**
SE ENTREGA CERTIFICADO YOGA ALLIANCE®

Desde el 7 de Enero al 27 de Febrero, 2027
Jueves de 18.30 a 21 hs y Sábados de 9 a 11.30 hs

Valores

$ 332.000 con transferencia
ó 3 cuotas con Tarjeta de Crédito de $ 132.800.-

Sobre el Docente:

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 siguiente cursos: La busqueda 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.

inscripciones:

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