

SUKHAVATI  
YOGA



50 HORAS

# certificación vinyasa

Imparte Eleonora Garosi

INICIO 16 AGOSTO 2024



COYOACÁN CDMX



# Eleonora Garosi

Es practicante de Ashtanga Vinyasa Yoga (primera y segunda serie) y maestra de Vinyasa, desde el 2011.

Sus clases conservan la huella de todos los maestros con los que ha practicado: Lino Miele, Kristina Karitinou, Mauricio Victorica, entre otros.

Curiosa exploradora de otros estilos, ha practicado también Rocket, Dharma e Iyengar yoga.

Es maestra certificada por Yoga Alliance E-RYT 200, RYT 500 y YACEP.

Ha tomado diferentes talleres de especialización, entre ellos el curso de "Anatomía vivencial y bases anatómicas para el movimiento", dictado por Diana Eichner, Andrea Valdés y Cecilia Franco, además de los cursos sobre "Filosofía del Yoga" y "Filosofía del cuerpo en la India", dictados por la Dra. Vanesa Larios en el marco de la Catagra Gloria Contreras de la UNAM.

Desde el 2018 imparte talleres especializados y clases de Anatomía funcional, e Historia y filosofía del yoga, en formaciones para maestros en la CDMX.

Desde el 2023, junto con Regina Torres, modera el grupo de trabajo "El cuerpo del yoga", un espacio horizontal con perspectiva crítica y feminista, para reflexionar sobre las formas del yoga a través del tiempo.

Es socióloga y doctora en Criminología crítica, e imparte clases de teoría crítica, a nivel maestría. Actualmente, también se dedica a la práctica clínica del psicoanálisis.

# Cartografías del Vinyasa



En el curso se analizarán los elementos centrales de una práctica de Vinyasa, con especial énfasis en la respiración y la coordinación con los movimientos físicos en la práctica de asanas.



Se estudiarán “kramas” (progresiones) de posturas, dentro de los principales grupos de asanas (flexiones, equilibrios en brazos, inversiones, extensiones, posturas de pie, movilidad de cadera, torsiones).

Se aprenderá como secuenciar posturas, de manera gradual, para una clase de Vinyasa.



En cada sesión habrá una parte teórica y una práctica.



# Fechas y horarios

## HORARIOS

Viernes 18:00 a 21:00 hrs.

Sábado 9:00 a 14:00 hrs.

Domingo 9:00 a 14:00 hrs.

## FECHAS

16 17 y 18 agosto

23 24 y 25 agosto

27 28 y 29 septiembre

18 19 y 20 octubre

## Inversión

\$13,500

## pago único

\$11,500



# Programa

## BLOQUE 01.

**Clase 1** Introducción sobre ¿qué es el Vinyasa?

**Clase 2** Respiración y progresión de movimientos +  
Cómo podemos secuenciar prácticas de Vinyasa

**Clase 3** Kramas de posturas del miembro inferior +  
Kramas de flexiones

## BLOQUE 02.

**Clase 4** Práctica sobre flexiones y miembro inferior +  
Análisis de secuencias

**Clase 5** Kramas de extensiones

**Clase 6** Kramas de torsiones

## BLOQUE 03.

**Clase 7** Práctica sobre extensiones y torsiones +  
Análisis de secuencias

**Clase 8** Kramas de equilibrios en brazos e inversiones

**Clase 9** Práctica sobre equilibrios en brazos e inversiones +  
Análisis de secuencias + Cómo podemos secuenciar prácticas  
de Vinyasa (I)

## BLOQUE 04.

**Clase 10** Secuenciar prácticas de Vinyasa (I)

**Clase 11** Secuenciar prácticas de Vinyasa (II)

**Clase 12** Práctica de cierre (3 HORAS)

*DURACIÓN: 4 FINES DE SEMANA (50H)*





## Beneficios

En este curso profundizarás en la práctica del Vinyasa, comprendiendo sus fundamentos, el papel central de la respiración, la importancia de trabajar con el cuerpo de manera gradual, respetando sus límites.

Además, aprenderás como construir secuencias de posturas con un nivel creciente de dificultad, preparando el cuerpo para la práctica de asanas más avanzadas, limitando los riesgos de lesiones físicas, y construyendo bases sólidas para tu práctica de yoga postural.

## A quién va dirigido

A todas las personas que quieran seguir aprendiendo y actualizar sus técnicas de enseñanza.

Maestrxs en formación que quieran profundizar sobre el tema de la construcción de secuencias de asanas.

Quienes ya practiquen y quieran adquirir información sobre como elaborar secuencias de posturas, para su práctica personal.

## Requisitos mínimos

Para la maestrxs en formación, que hayan tomado (o estén cursando) alguna formación en Sukhavati u otra escuela de yoga.

Quienes tengan una práctica constante (mínimo 3 veces por semana) de Ashtanga o Vinyasa por al menos 1 año.

Se requiere tomar MÍNIMO 2 CLASES por semana con Eleonora, durante el periodo del curso.

# SEDE Y CONTACTO



55 40 44 13 91



recepción.sukhavatiyoga@gmail.com



www.sukhavatiyogamx.com



Belisario Domínguez 169  
Colonia del Carmen Coyoacán CDMX

SUKHAVATI  
YOGA

CATALOGO  
CERTIFICACIÓN 50 HORAS  
VINYASA

Copyright. 2024.  
Todos los derechos reservados.  
Sukhavati Yoga.