Técnicas y Herramientas
PARA LA ENSEÑANZA DEL YOGA

"Hacia el encuentro de tu propio estilo"

CURSO DE POSGRADO

Formación y perfeccionamiento para Instructuras/es y Profes de Yoga

CENTRO HOLISTICO ALAS - Escuela de Formación Integral

¿Que encontrarás en este Posgrado?

Al formarnos como profes, muchas veces aprendemos la técnica, pero nos falta descubrir nuestra propia voz.
Este Posgrado es un puente para que encuentres tu estilo único y personal.

Te acompañaremos a

Armar clases con sentido:
Te ayudaremos a identificar tus disparadores internos que te permitirán armar las clases desde tu propia vibración. Al finalizar la cursada habrás incorporado todo lo necesario para armar tu guía de clases personalizadas y con tu estilo propio, único y personal

Ganar seguridad:
Descubrirás que la clase está dentro tuyo, lo que te llevará a obtener plena seguridad al momento de guiarla.

Profundizar en el arte de guiar con el corazón:
Integraremos la intención energética, la meditación guiada y la raíz sutil de cada asana:

- Intención puesta en cada postura
- Meditación guiada y visualización
- Asanas, raíz etimológica en sanscrito relacionada con el equilibrio energético que implica cada postura
- Percepción sensorial, emocional y mental de cada asana
- La energía sutil en las clases
- Danzas y meditación en movimiento

En este Posgrado encontrarás las herramientas para profundizar en la guía de tus prácticas y crear un espacio sagrado en tus clases

Programa de Estudio

Módulo 1: La base de una guía auténtica

Objetivo: Establecer una base sólida, explorando los principios fundamentales del Yoga y cómo se entrelazan con la expresión personal del/la profesor/a. Autocuidado y autopráctica.

- **Filosofía del Yoga para la inspiración**: Revisitando los Yamas y Niyamas aplicados al rol de quien guía, cultivando la intención detrás de cada asana y secuencia.

- **El arte de la observación y la presencia**: Desarrollar la capacidad de "leer" los cuerpos de quien practica, más allá de la forma, para percibir su energía y necesidades. Ajustes verbales que inspiran y guían la experiencia interna de la postura.

- **La intención como motor de la clase**: Descubriendo el "por qué" detrás de cada asana y secuencia.

Módulo 2: Más allá de la forma

Objetivo: Adentrarse en las dimensiones más sutiles del Yoga, trascendiendo la mera forma y guiando al practicante hacia una experiencia más profunda.

- **Pranayama y su aplicación:** Técnicas respiratorias y cómo incorporarlas de manera efectiva para profundizar la experiencia de quien practica.

- **Meditación y Mindfulness**: Fundamentos de la meditación, incluyendo técnicas de atención plena (mindfulness), concentración y visualización, y su aplicación en la práctica personal y la enseñanza del yoga.

- **La energía sutil en las clases**: Comprender la ubicación, función y significado de los principales Chakras (centros de energía) y los Nadis (Sushumna, Ida y Pingala). Profundizar en la práctica de los Bandhas (Mula Bandha, Uddiyana Bandha y Jalandhara Bandha).

- **Asanas, mitología y emoción**: Exploraremos la relación entre las posturas de yoga (asanas) y la mitología hindú, ofreciendo una comprensión más profunda de las posturas a través de sus conexiones narrativas y emocionales. Percepción sensorial, emocional y mental de cada asana

Módulo 3: El Arte de la narrativa, la adaptación y la concreción

Objetivo: Desarrollar el arte de construir clases significativas, adaptar la práctica a diversas necesidades y comenzar la planificación de un proyecto concreto.

- **Secuenciación con propósito e historia**: Desarrollo de habilidades prácticas para la secuenciación de clases, utilizando la narrativa y la filosofía como hilo conductor. Creación de secuencias (kramas- vinayasa) con un propósito temático, energético y emocional.

- **Adaptación y voz del corazón**: Enseñanza para poblaciones específicas, con modificaciones inspiradoras y compasivas. Manejo de situaciones comunes en la clase. Desarrollo de una comunicación clara, inspiradora y que transmita la esencia del yoga.

- **Diseño de eventos (Trabajo grupal)**: Armar la propuesta conceptual de un evento de yoga (taller, clase especial, ciclo temático, etc.) que refleje el estilo y la esencia de cada grupo.

Módulo 4: Mi estilo, mi esencia

Objetivo: Integrar conocimientos y herramientas, consolidar el propio estilo y manifestar la esencia personal en cada clase y proyecto.

- **Cultivar la autenticidad y la gestión de eventos**: Desarrollo de tu voz y estilo único de enseñanza, permitiendo que las clases surjan de tu propia vibración.

- **Integración de la práctica personal:** Investigación sobre los aspectos prácticos para la concreción del evento diseñado: planificación, difusión, logística (presencial o virtual), costos y herramientas de gestión.

- **Maestría, conexión y presentación Final:** Feedback y auto-reflexión para la mejora continua. Gestión de la energía en el aula y creación de un ambiente inclusivo y seguro.

- **Cultivar la comunidad y la conexión:** Presentación y posible realización de tu evento de yoga.

Al finalizar el Posgrado habrás incorporado todo lo necesario para armar tu guía de clases personalizadas, con tu estilo propio, único y personal.

.

Descubrirás que la clase está dentro tuyo, lo que te llevará a obtener plena seguridad al momento de guiarla

Cómo vamos a cursar

Nuestra modalidad: 100 % ONLINE

Duración: 4 meses

De agosto a noviembre 2026

Encuentros en Vivo (hora Argentina)

1er martes de cada mes de 19:30 a 21:15 hs

3er sábado de cada mes de 15 a 18 hs

Modo Asincrónico:

Si no podés estar en vivo, las clases quedan grabadas para siempre

Cursá a tu propio ritmo: Modalidad flexible para que no te pierdas de nada.

Entre las clases en vivo recibirás actividades complementarias para realizar y te enviaremos la devolución de las mismas (estos trabajos son sugeridos, no obligatorios)

Plataforma online: Tendrás acceso a una plataforma en línea con recursos adicionales, como videos, artículos y foros de intercambio.

Formarás parte de un grupo de whatsapp exclusivo en donde podrás compartir experiencias con colegas y tendrás el acceso a bibliografía digital, .

Espacio para tu práctica personal:

Porque para guiar a otros primero necesitás nutrirte.

Tendrás **Acceso libre**

a toda la grilla de Clases de Yoga de nuestra Escuela en vivo

y a 2 clases grabadas por semana por si no te coinciden los horarios

Técnicas y Herramientas para la Enseñanza del Yoga

"Hacia el encuentro de tu propio estilo"

Valores de Intercambio 2026:

No se cobra matrícula

Agosto a Noviembre

Argentina

$ 45.000 x mes

Exterior

u$s 45.- x mes

Nos comprometemos a mantener estos valores para poder proporcionarte seguridad sobre los aranceles y garantizar, por lo menos de nuestra parte y dentro de nuestras posibilidades, que podrás cumplir con la totalidad de la cursada.

En Centro Holístico Alas creemos y sostenemos que el camino del bienestar y del conocimiento no deben ser un valor de mercado. Por eso intentamos acordar valores que sean lo más inclusivos posibles, para que más gente pueda acceder a esta formación. El conocimiento milenario sobre el Yoga y sus beneficios no nos pertenecen, solo somos un instrumento para transmitirlo.
Esperamos que puedas sumarte.

Porque cuántos más seamos, más podremos SER

Inscripciones abiertas

Será hermoso acompañarte y transitar junt@s este camino de bienestar psico, físico y espiritual. 🙏🏻

Anotate por Whatsapp

+549 112473 0777

o a través de nuestra página

www.centroholisticoalas.com.ar

Comunidad Global de Yoga Online

Quienes somos

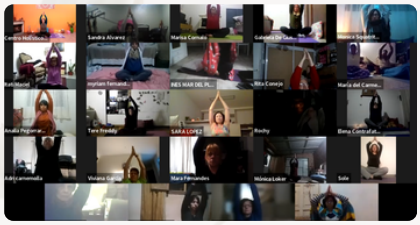
CENTRO HOLISTICO ALAS

Es un espacio dedicado al desarrollo y bienestar de las personas. Nuestra actividad principal es el yoga, abarcado desde una mirada holística que comprende muchas otras disciplinas como el ayurveda, nutrición, filosofía, psicología, etc.

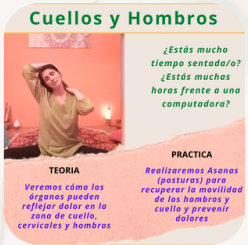
Desde Ciudad de Buenos Aires, y aprovechando las ventajas que la tecnología nos brinda, realizamos nuestras actividades de manera virtual, lo que nos permite llegar a muchísimas mas personas y con valores accesibles, lo que sería imposible de manera presencial. De este modo podemos difundir y compartir estos conocimientos de forma más justa y equitativa para quienes deseen acercarse a este camino

Nuestras actividades

Clases de Yoga: Desde 2020 a la fecha, de manera virtual, hemos dado clases de yoga a cientos de alumnxs distribuídos en todo el país



Yoga Terapéutico: Hemos capacitado a más de mil instructorxs a través de nuestros clases especiales de Yoga Terapéutico



Instructorado: Enfocado en la persona, acompañando cada proceso individual y teniendo en cuenta las particularidades de cada ser

Otras Actividades

Ciclos de Meditación - Meditación en movimiento - Danza Kaoshikii

Talleres de Alimentación Consciente - Grupos de Reflexión y Encuentro -

Clases Especiales de Yoga: Niño interior - Equinoccio - Dia de la Tierra -

Festividades de la India

EQUIPO DE PROFESIONALES

Viviana Conti – Nancy Galindez

Viviana Conti

Instructora de Yoga
Formadora de Instructorxs en "AYAM - Ananda Marga Gurukula" y "Centro Holístico Alas"

Formación:

- Instructorado de Yoga en AYAM - Ananda Marga Gurukula
- Escuela Nacional de Danzas

Posgrados:

- Yoga Terapéutico
- Patología Articular - Maas Yoga
- Patología de Columna - Maas Yoga
- Entrenamiento Intensivo Filosofía y Estilo de Vida Ananda Marga Internacional
- Tantra Yoga - Ananda Marga
- Sintiendo la Respiración - Academia Nexo Yoga - España
- Corrección Postural Academia Nexo Yoga - España
- Introducción al Sanscrito - UBA Filosofía y Letras
- Metafisica y Asanas Fundacion Hastinapura
- Nutrición y Salud Ayurveda - Instituto Argentino de Terapias Naturales
- Terapeuta Holística - Nueva Conciencia (ONU)

Nancy Lorena Galindez

Instructora de Yoga
Formadora de Instructorxs en "AYAM - Ananda Marga Gurukula" y "Centro Holístico Alas"

Formación:

- Instructorado de Yoga en AYAM - Ananda Marga Gurukula
- Santosa Yoga: Instructorado de Yoga para niños
- Operador Shiatsu Namikoshi - Shiatsu Argentina
- Introducción Taping Neuromuscular - Roust Center Entrenamiento Postural
- Streching -Prof. Diana Bustamante
- Fit Pilates - Prof. Diana Bustamante
- Auxiliar en Gerontología (Terciario Graduado)
- Técnico Nacional en Recreación (Terciario Graduado) Instituto de Tiempo Libre y Recreación (Gob. CABA)
- Profesora Nacional de Educación Física (Terciario Graduado)
- Inst. de Educación Física N° 2 “Prof. Federico W. Dickens”