Dossier Curso "Sadhaka/Practicantes" Yoga ´21

Escuela Dhatri, Yoga & Ayurveda

Introducción

"El Yoga es beneficioso para la humanidad por que sus practicantes pueden llegar a comprender el Sí mismo. Es un desarrollo de lo denso a lo sutil, pero siempre debemos comenzar con lo tangible, que es nuestro punto de partida. ¿Qué mejor cosa puedes hacer en esta vida que conocer a tu propio Ser?" B.K.S Iyengar

Este curso busca satisfacer las necesidades de quienes desean iniciar o profundizar su práctica de Yoga tanto en términos teóricos como aplicados. Apto para quienes comienzan en la senda del Yoga como para aquell@s estudiantes que buscan adentrarse más en su práctica, técnicas y filosofías, con una perspectiva transformativa y contextual.

Estructura del curso

Modalidad mixta online-presencial*. 1 módulo presencial de fin de semana mensual (4 hrs diarias) + 1 clase semanal online en vivo (2:30 hrs) + 1 cápsula semanal* (1:30 hrs) + *clases prácticas*.

*Modalidad presencial sujeta a evaluación de acuerdo al contexto social e individual.
*Todas las sesiones en vivo son grabadas y subidas a la plataforma de estudio online.

Clases prácticas disponibles:
-2 clases de técnica de Asana semanales (1 hora)
-2 clases regulares semanales (1 hora) (no incluyen estilo *prakriti*)
-1 clase de técnica interna semanal (1 hora)
*Porcentaje de aprobación mínimo: 50%

Carga horaria

Las horas totales de estudio del curso comprenden sesiones en vivo, cápsulas y clases prácticas, sumando un total de +300 hrs.

Duración

5 meses de estudio modular, más 5 meses de extensión de clases prácticas (hasta enero 2022).

Costo

$648.000

Hasta en 6 cuotas de **$108.000** (documentación a través de cheques; en caso de dificultad por el contexto presente el pago puede ser a través de transferencias mensuales)

- Descuento por pago al contado de 8%

*costo no incluye salidas o viajes fuera de Santiago/Chile eventuales.

Qué incluye

- Acceso continuo a plataforma online de estudios (Classroom) con todo el contenido relevante.
- Grabaciones de las clases en vivo y cápsulas de estudio.
- Documentos, guías y presentaciones.
- Bibliografía destacada.
- Acceso a foro privado.
- Acceso a clases prácticas durante 10 meses.
- Descuentos en otras actividades de la escuela (Talleres, cursos, etc.)

Al terminar de forma exitosa el curso l@s estudiantes recibirán un certificado de egreso curso de formación de Practicantes escuela Dhatri, equivalente a +300 hrs. de estudio continuo.
Este certificado no te acredita como instructor/a de Yoga de nuestra Escuela.

Inicio y cierre

Abril 2021 – Agosto 2021

Currículum

- ***Filosofía Intro***
  - Etimología y contexto
  - Conceptos clave | Sambandha, Abhideya y Prayojana.
- ***Historia del Yoga***
  - Resumen histórico tradicional del Yoga
  - Contexto histórico Yoga moderno
  - T. Krishnamacharya y otros referentes modernos
  - Causas del énfasis actual en el Asana
- ***Asana (Posturas)***
  - Teoría y práctica
  - Biomecánica básica
  - Técnica de Asana: Movimiento funcional
  - Génesis de la lesión
  - Taller de propiocepción I
- ***Pranayama Intro***
  - Teoría y práctica
- ***Meditación Intro***
  - Teoría y técnica básica
- ***Vinyasa Krama Intro***
  - Estructura de práctica persona
  - Reconocimiento individual
  - Observación de objetivos
  - Elección de herramientas
- ***Kriyas y Bandhas***
  - Teoría y práctica
- ***Anatomía básica (aplicada a la práctica)***

Profesor principal

Diego Maldonado (*Vishvanath*). Director y co-fundador de Escuela Dhatri, Profesor de Yoga, consultor Ayurvédico y Yogaterapeuta Ayurvédico.

Puedes revisar su perfil en https://www.dhatri.cl/personas

Para más información escríbenos o haz click aquí: **contacto@dhatri.cl**

Dhatri
YOGA & AYURVEDA