



Escuela de Verano 2023
3 al 27 de enero

Programa de Clases

Nivel 1

Horario: Lunes y miércoles 19.15 - 20.45; Martes 8.00 - 9.30

Modalidad: Presencial

Las clases de este nivel se enfocarán a sintetizar y consolidar los aprendizajes de los cursos de principiantes hechos este año. Haremos una síntesis de los elementos básicos de las posturas de pie, flexiones e inversiones y nos introduciremos a nociones básicas de Pranayama (técnicas de mejoramiento de la respiración).

Estas clases están dirigidas a personas que hayan hecho durante el año clases de principiantes, personas que no tengan experiencia de práctica de yoga o para personas que quieran saber de qué trata el Yoga Iyengar.

El valor de estas clases será:

\$67.000 x 12 clases

\$56.000 x 8 clases

\$42.000 x 4 clases

Nivel 2

Horario: Martes y jueves 19.15 - 20.45; Viernes 8.00 - 9.30

Modalidad Presencial

Para cerrar el ciclo de nivel 2 de este año vamos a hacer 8 clases dedicadas a aplicar de forma terapéutica las posturas del silabario de este nivel. Dedicaremos clases a realizar variantes de posturas que ayudan con dolores sencillos de: rodilla, espalda baja, hombros y fatiga física y mental.

Estas clases están destinadas a personas que tengan experiencia de práctica en Yoga Iyengar por dos años.

El valor de estas clases será:

\$67.000 x 12 clases

\$56.000 x 8 clases

\$42.000 x 4 clases

Nivel 3

Horario: Miércoles 8.00 - 10.00

Modalidad Presencial

Las clases para nivel III de la escuela de verano se van a centrar en los balances y equilibrios de mano. En las cuatros clases que haremos de este ciclo revisaremos la relación de los balances sobre las manos con a) las posturas de pie, b) flexiones adelante y torsiones, c) las extensiones atrás y d) las invertidas. Será un ciclo desafiante: nos vamos a divertir.

Estas clases están orientadas a practicantes con más 3 años de experiencia. NO se recomienda para quienes tengan lesiones de cuello, hombros, codos o muñecas.

El valor de estas clases será:

\$42.000 x 4 clases

\$56.000 x 8 clases (4 clases de nivel 3 y 4 clases de nivel 2)

Pranayama

Horario: Lunes y jueves 7.00 - 8.00

Modalidad: En línea

En estas clases vamos a dedicarnos a practicar únicamente Pranayama. En ocho clases vamos a perfeccionar ujjayi y viloma para introducirnos a los pranayamas que incluyen la retención interna y externa. Vamos a practicar en la mayoría de las clases pranayama digital: chandra bhedana, surya bhedana, nadi sodhana, anuloma y pratiloma.

Estas clases están dirigidas a practicantes con 2 años de experiencia regular en asana.

El valor de las clases será:

\$40.000 x 8 clases

\$25.000 x 4 clases

Se requiere de una buena conexión de internet y tres mantas como soportes.

Mayores

Martes 10.00 - 11.00

Presencial

Las clases de mayores de 60 años estarán orientadas a dos principios: movilidad articular y seguridad física. Vamos a realizar 4 clases y en cada una de ellas nos centraremos en las posturas de pie, flexiones adelante, posturas de extensión atrás y posturas supinas. Estas clases son recomendadas para todos aquellos adultos que desean mantener su actividad física mediante la elongación y la movilidad. También es un muy buen espacio de sociabilidad, alegría y contención.

El valor de estas clases será:

\$39.000 x 4 clases

Terapéuticas

Lunes, miércoles y jueves 17.30 - 18.30

Lunes y viernes 10.00 a 11.00

Las sesiones terapéuticas se enfocan a la persona, de acuerdo a su condición de salud y necesidad. Dado que son personas que no pueden seguir una clase grupal por su estado de salud, estas sesiones se orientan a remediar, aliviar y remitir los dolores propios de una lesión, enfermedad o estado psíquico particular. Algunas condiciones que se pueden atender mediante la práctica de asana: dolor de caderas y rodillas, embarazo, desórdenes en la menstruación, menopausia, malestar en el cuello y hombros, migraña, etc.

Se recomienda tomar un paquete de 4 sesiones, ya que en la primera se puede realizar un diagnóstico y proposición de trabajo, mientras que en las tres restantes se puede dar curso al trabajo propuesto.

Valor:

\$30.000 cada sesión

Horario de clases Enero

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7.00 - 8.00	Pranayama			Pranayama	
8.00 - 9.30		Nivel I	Nivel III		Nivel II
10.00 - 11.00	Terapéutica				Terapéutica
17.30 - 18-30	Terapéutica		Terapéutica	Terapéutica	
19.15 - 20.45	Nivel I	Nivel II	Nivel I	Nivel II	