

Hilos internos de la Yoga

INMERSIÓN A LA 1ERA SERIE: YOGA CHIKITSA



Inmersión de Ashtanga Yoga
impartida por Amado Cavazos
y Juliana Vielma

Duración:
100 horas

FECHA DE INICIO: 7 DE MARZO 2025

OBJETIVO

Profundizamos en un viaje hacia los secretos de la 1ra Serie de Ashtanga, explorando las raíces filosóficas y cosmogónicas básicas que te permitirán entender detalles subyacentes a la técnica de vinyasa y conocimiento sobre los niveles sutiles de energía provenientes de los bandhas, drishtis y el cuerpo de conocimiento alrededor del poder de la respiración.

La primera serie de ashtanga conocida como "Yoga chikitsa" ayuda a alinear el cuerpo tratando de eliminar todo aquello que es tóxico para purificarnos; el objetivo es conseguir la armonización de las diferentes capas energéticas, el movimiento y la fuerza del cuerpo físico así como el comienzo de prácticas de concentración y concentración ininterrumpida.

Los participantes aprenderán ajustes prácticos, seguros y efectivos a través del trabajo en todas las asanas, los aspectos prácticos de la conducción de una clase y la teoría del yoga. Hay una gran cantidad de conocimientos invaluable que aprender y herramientas para la práctica que se pueden extraer de este curso de inmersión.



ĀTMA

YOGA & ENERGY STUDIO

PARA QUIÉN ES ESTA FORMACIÓN

Visionarios, exploradores y personas dispuestas a evolucionar no solo su mundo interno sino diversas facetas de su vida, conociendo una de las prácticas milenarias que nos acerca con lo divino. A través de las primeras series de Ashtanga conocerás a profundidad el potencial de tu cuerpo, la disciplina de tu alma y la manera correcta de manipular tu cuerpo y tu mente.

Cualquier practicante de yoga (multinivel) que quiera acercarse y conocer a profundidad la 1era Serie de Ashtanga. Este intensivo es apto tanto para practicantes de otras técnicas de yoga como para personas que desean incursionar en el mundo del yoga por primera vez.



ĀTMA

YOGA & ENERGY STUDIO

ĀTMA

YOGA & ENERGY STUDIO

AL FINAL DE LA FORMACIÓN, EL ALUMNO:

- Dominarás a fondo la 1era serie de Ashtanga con todas sus posturas
- Aprenderás nombres en sánscrito, transiciones y vinyasas
- Aproximaciones y alineación correcta de cada postura
- Metodología de la respiración
- Conocerás a profundidad las prácticas de pranayama y meditación
- Tu práctica tendrá un equilibrio dinámico entre fuerza y flexibilidad.



TEMARIO

- Raíces del Ashtanga y su evolución al mundo actual
- ¿Qué es Vinyasa? Corrección aproximación al mundo del vinyasa
- Análisis y Mecánica del jump through y jump back
- Transiciones eficientes y seguras
- Sánscrito aplicado a las posturas y conteo
- Aproximaciones / variaciones de cada postura de la segunda serie para diversos niveles
- Pranayama y la respiración Iluminada
- Técnicas de Meditación
- Nauli Kriya



REQUISITOS

Tener un mínimo conocimiento o previo acercamiento al Hatha Yoga. No es necesario tener conocimiento de ashtanga sin embargo recomendamos comenzar a practicar clases guiadas de ashtanga previo al inicio de la inmersión.

Contar con un Mat de yoga

MÓDULOS

La inmersión será de 100 horas y se llevará a cabo en 5 fines de semana con horario de: 1 Viernes de 3pm a 6pm, y fines de semana de 8:00am a 6:00pm con una hora de comida. Se tomarán en cuenta 15 horas de práctica los Lunes, Martes, Miércoles, Jueves o Viernes 6:30am, 7am o 7pm (guiado). Este curso incluye 2 prácticas guiadas a la semana que pueden tomarse en Atma Roma o Polanco.

1° 7, 8 y 9 de Marzo

2° 15 y 16 de Marzo

3° 22 y 23 de Marzo

4° 29 y 30 de Marzo

5° 5 y 6 de Abril



¿QUIÉN IMPARTE? _____

AMADO CAVAZOS



Considerado uno de los mejores maestros de México y precursor del Ashtanga en el país, Amado empezó a practicar yoga en 1998 y ha dedicado más de dos décadas exclusivamente a transmitir esta hermosa enseñanza milenaria con el único propósito de que la luz se disperse más en su comunidad. Fiel a la técnica de Ashtanga, la cual entiende y maneja a profundidad, Amado la hace digerible y accesible para todas las personas.

Pionero y líder de la yoga en México, Amado ha mantenido el linaje del ashtanga en todo México por décadas. Practicante directo de Pattabhi Jois y recorriendo por años la india en diferentes ashrams y maestros, Amado continuó profundizando en las técnicas y especialidades de la yoga. Es reconocido a nivel internacional por su experiencia, práctica y disciplina. No hay nadie como él para transmitir la filosofía yóguica de principio a fin.

ĀTMA

YOGA & ENERGY STUDIO



En los últimos 7 años ha certificado a más de 500 alumnos, transmitiendo la práctica y la filosofía en su forma más pura y directa, aquí encontrarás el vínculo directo con las prácticas ancestrales yóguicas - Acercándote a la práctica más revolucionarias para tu bienestar.

FORMACIÓN YOGI

- 2001 - Sivananda Ashram
- 2008 - Mysore con Pattabhi en India
- 2002 - Mysore con Pattabhi en India
- 2007 - Rolf y Gabriela Pascoli en Goa
- 2010 - Intensivo con Sharat Jois en India
- Participó en todos los encuentros nacionales de yoga (18 años)
- Abrió su primera escuela de yoga en el 2000 - Atma yoga que se convirtió del 2002 al 2010 en el ashtanga yoga shala, y después fundó Mukta yoga del 2010 - 2020

¿QUIÉN IMPARTE?

JULIANA VIELMA

Practicante obsesiva y detallista, Juliana se introdujo en el peculiar mundo del ashtanga hace más de 6 años y a lado de Amado Cavazos y otros maestros como Lino Miele, Tim Miller y Baptiste Marceau logró dominar las primeras 3 series Ashtanga convirtiéndose en un referente de la práctica por su elegancia, sutileza y manipulación corporal y de respiración. La práctica de Juliana es tradicional y conlleva un alto nivel de ejecución técnica.

El conocimiento profundo de la anatomía le permite enseñar de manera particular la manipulación corporal de sus alumnos, aplicando ajustes específicos para que sus alumnos logren avanzar y evolucionar su práctica de manera segura y eficiente. Su conocimiento abarca más que el cuerpo y avanza a sistemas energéticos más sutiles haciendo del bhakti yoga un camino directo a la divinidad y profundizando día con día en los secretos de los mantras y del nada yoga.



INVERSIÓN

EARLY BIRD

~~\$28,500~~
\$25,500

*Precio regular: Pagos con tarjeta de crédito o transferencia.
Precio con descuento: Solo pagos en efectivo. Válido hasta el
31 de Diciembre del 2024.*

CÓMO PAGAR

DEPOSITO: \$10,000 (para confirmar inscripción)

50% LIQUIDADO: Antes del 20 de Enero.

100% LIQUIDADO: Antes del 1ero de Marzo.

**PAGO DIRECTO EN ATMA
YOGA & ENERGY STUDIO:**

Efectivo
Tarjeta de crédito
Transferencia

Esquema de pagos y aportaciones mensuales disponible bajo petición.

TÉRMINOS Y CONDICIONES

- Solo habrá devoluciones hasta el 1ero de Febrero. Después de esa fecha, en caso de no poder participar en la inmersión, el dinero abonado se tomará a cuenta para la siguiente fecha de inmersión o curso con Ashtanga México y Atma Yoga.
- Para que el precio de early bird u otro descuento aplique el pago deberá ser en efectivo.
- Es responsabilidad del alumno interesado recordar sus fechas de pago y cumplirlas en tiempo y forma.

DATOS BANCARIOS

INBURSA

Maria Diaz Barriga Murillo

Cuenta: 50059852752

CLABE:
036180500598527528



*Enviar comprobante de pago al correo: ramesbas@gmail.com
especificando nombre completo y número de contacto.*