

8 DE AGOSTO A 12 DE SEPTIEMBRE

INTENSIVO DE ASHTANGA YOGA

ONLINE & PRESENCIAL



SHALA MX
ASHTANGA YOGA

SHALA MX Ashtanga Yoga

Duración 6 Semanas + 6 fines de semana

¿QUÉ ES ASHTANGA YOGA?



Es un sistema tradicional de yoga que viene de India. Lo especial de esta práctica es que se adapta a tu ritmo y a tus necesidades. Cada alumno tiene atención personalizada y respetando sus límites.

La idea es que aprendas a hacer tu práctica sin que dependas de un maestro, así la puedes llevar a todos lados, adaptándola a tus tiempos y espacios.

La parte más importante de la práctica es la respiración y cómo conectamos cuerpo y mente para estar presentes. Sincronizando la respiración con posturas para lograr meditación en movimiento.

Es una práctica que desarrolla fuerza, flexibilidad, estabilidad y concentración.

¿QUIENES SOMOS?



Somos un estudio de Yoga dedicado a enseñar la práctica de Ashtanga de manera tradicional, impartiendo a todos los alumnos los conocimientos que hemos adquirido directamente del Paramguru Sharath Jois,

A partir de octubre 2018 abrimos Shala Ashtanga Yoga en la Colonia Roma de la Ciudad de México. Somos la única escuela en la CDMX dedicada 100% al Ashtanga Yoga Tradicional, que cuenta con la Autorización de Sharath Jois para enseñar este método.

Actualmente impartimos clases de manera Online y Presencial - para un cupo limitado de alumnos y guardando sana distancia- en múltiples horarios.

BENEFICIOS

En esta inmersión conocerás los principios de Ashtanga Yoga, comprendiendo el estilo Mysore a profundidad para desarrollar una práctica personal, adaptada específicamente a tus necesidades y habilidades. Si ya tienes una práctica previa, te ayudaremos a profundizar, avanzar y pulir tu práctica.

También aprenderás los fundamentos teóricos de la práctica para generar una consciencia general del yoga cómo una enseñanza que va más allá del tapete.

Si tu objetivo es ir a Mysore, estos 3 meses de práctica te darán el pase para poder aplicar para ir a estudiar con Sharath Jois.

LAS MAESTRAS



STEPH BENATAR

Stephanie Benatar es Maestra Autorizada Nivel I por Sharath Jois. Ella practica yoga desde el 2009, enfocándose en Ashtanga Yoga desde el 2012. Desde ese año hizo su primer viaje a Mysore, India, y ha regresado 3 veces más para seguir estudiando y profundizar su práctica con su maestro: Sharath Jois.

Durante estos años, además de practicar en Mysore (Ciudad de la India donde fue creado el método de Ashtanga Yoga), ha estudiado con otros profesores autorizados y certificados bajo esta tradición alrededor del mundo como: Mauricio Victorica, Arne Espejel, Gibran González, Annie Pace, Kirsten Berg, Mitchell Gold, Zaira Gómez, Richard Freeman y Mary Taylor.

Actualmente da clases presenciales y en línea de su propia escuela -Shala Ashtanga Yoga.

LAS MAESTRAS



NATY FERNÁNDEZ

Naty empezó su práctica de yoga en el 2005. Su pasión por Ashtanga surgió en un workshop de Ashtanga Yoga con Rossana Galanzi (maestra certificada por Lino Miele) en Caracas. En el 2010 fue a Roma por una temporada para conocer y profundizar más sobre esta práctica con Lino Miele.

En 2015 hace su primer viaje a Mysore, India para profundizar la práctica con su maestro Sharath Jois. Años más tarde, regresa al Sharath Jois Center para seguir estudiando y avanzando en su práctica bajo la guía de su maestro. Durante estos años ha practicado y estudiado con profesores autorizados y certificados por el instituto alrededor del mundo, entre ellos: Arné Espejel, Mauricio Victorica, Zaira Gómez, Liz Carrasquel, Mati Guerra, Patrick Nolan y Tim Miller.

Además del Ashtanga Yoga, Naty se ha sumergido en el Ayurveda, estudiando y practicando este sistema alternativo de medicina durante más de 4 años, tanto en México como en la India. Otra disciplina que imparte Naty es la de la práctica de meditación Trataka, Ho'oponopoo, Vipassana.

TEMARIO

MÓDULO 1 (8 de Agosto)->

- Introducción (meditación de apertura)
- Pranayama para práctica Mysore
- Práctica Mysore Style
- Material para todo el taller
- Explicación detallada de Surya Namaskar A y B
- Introducción a la secuencia final: Arcos, Padmasana (posturas meditativas)

MÓDULO 2 (15 de Agosto)->

- Práctica Mysore Style
- Explicación detallada de posturas de pie
 - Beneficios
 - Efectos
- Historia y fundamentos del yoga de Patanjali
- Parampara

MÓDULO 3 (22 de Agosto)->

- Práctica Mysore Style
- Ashtanga Yoga: las 8 ramas
- Fundamentos técnicos del Ashtanga: Tristana
- Explicación detallada de posturas: Paschimottanasana hasta Janu Sirsasana C
 - Beneficios
 - Efectos

MÓDULO 4 (29 de Agosto)->

- Práctica Mysore Style
- Chanting: Nombre de Asanas y Mantras básicos
- Significado Mantras de inicio y final de la práctica
- Explicación detallada de posturas: Marichyasanas
 - Beneficios
 - Efectos
- Secuencia final: Sarvangasana y Matsyasana
- Meditación Trataka

TEMARIO

MÓDULO 5 (5 de Septiembre)->

- Práctica Mysore Style
- Explicación detallada de posturas: Navasana hasta Kukutasana
 - Beneficios
 - Efectos
- Bhandas
- Secuencia final: Sirsasana
- Meditación Trataka

MÓDULO 6 (12 de Septiembre)->

- Práctica Ashtanga Guiada
- Chanting: Nombre de Asanas
- Explicación detallada de posturas: Baddha Konasana hasta Setu Bhandasana
 - Beneficios
 - Efectos
- Meditación de cierre
- Q&A





HORARIOS

Domingo de 10:00 AM - 3:00 PM

Fechas: 8, 15, 22, 29 de Agosto, 5 y 12 de Septiembre

*Los alumnos se comprometen a asistir a 5 prácticas a la semana por 6 semanas consecutivas.

COSTOS

Pago único de \$ 10,990 MXN ,

ó

Tres pagos:

- Primer pago \$6,500 MXN
- Segundo pago \$3,500 MXN
- Tercer pago \$2,500 MXN

* Los pagos parciales tienen que ser liquidados antes de completar el segundo módulo.

** El costo incluye 6 semanas de práctica en Shala Ashtanga Yoga

*** El costo es igual para el formato online y presencial.