Centro Cultural

Monte Sagrado

Escuela de artes para el desarrollo de la consciencia

Yavina Kavlor

GRUPO DE ESTUDIO

10 lunas de transmutacion consciente

Programa de estudio Yoga Consciencia de ciclicidad

--DE ABRIL A DICIEMBRE 2021--

MATERIAS: Temario Resumido:
***Ashtanga Yoga (Los pasos básicos del sistema del yoga tradicional)**
***Asanas (enfocad@s en la seguridad y los procesos)**
--Estudio detallado de las posturas de yoga, alineación, progresión y armado paso a paso, errores comunes, adaptación con elementos--
***Pranayamas (Respiración vital)**
***fisiología y Anatomía [Estructura y funciones corporales]**
***Meditación**
***Estudio de filosofía.**
profundización en los pasos de los ciclos vitales.
La mujer y el hombre: (Pre concepción) Concepción, Gestación, Nacimiento, niñez, pubertad, adolecencia, juventud, maduración, plenitud...Ir hacia adentro...
El duelo. La consciencia.
Más profundo: Pre adolecencia, adolecencia, ciclos vitales de la ma/paternidad, plenipausia.(Detalle por modulo mas abajo)

DESARROLLO DEL CURSO:

Anatomía y Fisiología (Estructura y funciones corporales)

Estructura
anatómica. Movimientos generales de las articulaciones del cuerpo.
Los loops en el
cuerpo físico, como armonía y base del mínimo esfuerzo.
caminar, sentarse y pararse
Huesos, articulaciones, musculos, tendones y ligamentos.
La pelvis. Relación cadera/pelvis y mandíbula.
Bocas y canales.
Movimientos. Puntos de apoyo. Arcos.
Ejercicios de apertura de dedos del pie.

Ejercicios para concientizar músculos.
Fascia. Detalles generales,. Movimientos del hombro llevados a la práctica.
Movimientos del hombro en las asanas/
Columna. Generalidades de las vértebras. Curvaturas..
puntos de apoyo y
sostenidos del cielo.
Equilibrio
electromagnético. Saber relajar músculos y fortalecer huesos.
Esta materia consta de trabajos prácticos que los alumnos deben hacer e
ir compartiendo a lo largo de la cursada.!

Filosofía de la India:

Patanjeli/ Los 4
caminos del Yoga.
Complemento: Bhagavad Gita/ Upanishads/
Lo experimentamos teórico y vivencial.

TEORÍA DE YOGA (ANUAL)

Teoría de Yoga (anual)

Que es el Yoga.
Origen del Yoga. / Definición de Asana. Concepto de Sthira y Sukham. Confianza.
Principios del dominio de Asanas (Adaptaciones, descubrir las posturas
adecuadas a mis necesidades; comparto lo que experimento por mí misma)
Los centros de
consciencia/ Meditación (mediar y conectar)/ Pranayamas (técnicas de respiración adecuadas a los ciclos)
Mudras y bhandas.

Metodología de la Enseñanza (anual)

Inicio de una
clase. Movimientos de cabeza y cuello. La relajación. Como guiar una relajación. Como armar una clase de Yoga. Estableciendo objetivos. Planificación. Concepto de postura y contrapostura. Modelos de clases de yoga
suave, intermedio, fuerte.
En un momento, cuando estemos preparad@s, vamos a empezar a compartir las prácticas
de yoga, a nuestros amig@s y familiares.

Respeto en los procesos.
La seguridad en la práctica de Yoga.

PRÁCTICA DE HATHA YOGA (ANUAL)

(Estos son los nombres de las posturas de yoga en Sanskrito, lo comparto a modo de referencia)

POSTURAS SUPINAS Y PRONAS: Supta Padangusthasana I, II, III, IV, V. Jathara Parivartanasana I, II. Esfinge. Bhujangasana. Salabhasana I, II, III. . Dhanurasana. Anantasana I, II, III. Caturanga Dandasana. Adho Mukha Svanasana. Urdhva Mukha Svanasana. Chandrasana. Hanumanasana

POSTURAS SENTADAS: Virasana. Dandasana. Gomukhasana. Baddha Konasana. Papipurna Navasana. Janu Sirsasana. Ardha Baddha Padma Pascimottanasana. Triang Mukhaikapada Pascimottanasana. Krauncasana. Maricyasana I. Pascimottanasana. Upavista Konasana. Parsva Upavista Konasana. Parivrtta Janu Sirsasana. Kurmasana.

POSTURAS DE GIROS SENTADOS: Maricyasana II, III. Bharadvajasana I, II. Ardha Matsyendrasana I, II.

POSTURAS DE PIE: Tadasana. Urdhva Hastasana. Utthita Hasta Padangusthasana. Vrksasana. Utthita Trikonasana. Utthita Parsvakonasana. Virabhadrasana I, II, III, IV, V. Ardha Chandrasana. Parivrtta Trikonasana. Parivrtta Parsvakonasana. Parivrtta Ardha Chandrasana. Parsvottanasana. Prasarita Padottanasana. Uttanasana I, II, III, IV. Garudasana. Utkatasana.

POSTURAS DE FLEXIONES HACIA ATRÁS: Ustrasana. Urdhva Dhanurasana. Dvi Pada Viparita Dandasana. Eka Pada Rajakapotasana. Kapotasana. Catur Pada Pitham. Poorvottanasana. Setu Bhandasana.. Dvi Pada Viparita Dandasana

POSTURAS DE EQUILIBRIO: Lolasana. Eka Hasta Bhujasana. Vasisthasana. Astavakrasana. Bhujapidasana. Bakasana.

POSTURAS INVERTIDAS: Adho Mukha Vrksasana. Pinca Mayurasana. Salamba Sirsasana. Salamba Sarvangasana. Halasana. Karnapidasana. Setu Bandha Sarvangasana. Eka Pada Setu Bandha Sarvangasana. Viparita Karani..

"El yoga como experiencia profunda de si mism@"
Jose Marcelli Noli

MODALIDAD ONLINE

La participación online en vivo es parte vital de este proceso.

Quienes participen deberán tener acceso a internet.

Compartiremos videos, audios y material de estudio documentado para que puedan practicar desde su lugar. Así como también plantillas de estructura de clases.

Para las prácticas, lo ideal es armar un espacio para dedicarse a ustedes, tranquilo y Un mat (manta) y una libreta para tomar notas.

Luego vamos a estar en comunicación en caso de necesitar algún elemento más.
Es vital que tengan su propio diario de práctica y que vayan compartiendo sus experiencias y descubrimientos.

IMPORTANTE:
Los encuentros online son en vivo!!
(y quedan grabados en caso de no poder asistir)

"Stheira sukam, La confianza de que la tierra nos sostiene, nos brinda todo lo que el cuerpo necesita, el saber que el cielo nos eleva y nos da libertad"

ORGANIZACIÓN ANUAL DE LA FORMACIÓN:

.

Este grupo de estudio está enfocado a los ciclos vitales que transitamos como seres humanos.

.

Este grupo de estudio está enfocado en los procesos (valorar y disfrutar el paso a paso) y la seguridad en la postura para no dañarte en el camino.

.

Este grupo de estudio está enfocado en valorar tus dones, tus tesoros y tener la seguridad
compartirlos al mundo. Para el fluir y renovación de la energía y porque lo que tienes para dar vale mucho.

1. **Los primeros (3) módulos tienen como objetivo**
darnos cuenta de donde estamos hoy: nuestro cuerpo físico, emocional, mental y espiritual. Y desde ese lugar enfocar hacia dónde queremos ir.
ü Darnos cuenta que necesitamos.
ü Un@ misma en el árbol familiar.

2. **Los (3) módulos siguientes están enfocados en la transformación de ser niñ@ a ser adolecente/joven/maduración (primeros ciclos vitales de la ma/paternidad)**
3. **Los (3) módulos madurez/plenitud/duelo.**
4. **Ultimo modulo consciencia/ transmutación.**

· **Se toman los ciclos de la vida como modelo de todo lo que queremos manifestar como creación. Recorriendo los ciclos vitales, podemos darnos cuenta donde puede haber una traba en los proyectos que queremos manifestar. En la vida que queremos vivir. Es por eso que nace la propuesta de enfocar en los ciclos vitales, para volver a recorrer, resignificar, renombrar y abrirnos a la posibilidad de otro/otros puntos de vista sobre lo mismo.**

.

Estos ciclos son los que transita o transitó una/o misma/o. comprender y aceptar los cambios, aprendizajes y maduraciones para ocupar en plenitud este presente.

"Renombrar, sanar, resignificar nuestra historia"

10 LUNAS DE TRANSMUTACION CONSCIENTE

- **Modulo 1°**

Abril: Donde estoy y hacia donde voy?

- **Modulo 2°**

Mayo: Mi propia concepcion y gestacion.
Yo en vientre de mi madre

- **Modulo 3°**

Junio: Mi propio nacimiento y primeros meses de vida.

- **Modulo 4°**

Julio: Mi niñ@ interior.

- **Modulo 5°**

Agosto: Recibiendo mi primera luna (Mi Primer ciclo Menstrual)/ Espermaquia.

- **Modulo 6°**

Septiembre: Mi primavera, primeras relaciones con un otr@

- **Modulo 7°**

Octubre: Mi embarazo, (La manera de concebir y gestar)/ Ser papa

- **Modulo 8°**

Noviembre: Puerperio y crianza (Los cuidados y el acompañamiento de una vida o un proyecto)

- **Modulo 9°**

Diciembre: Plenipausia/Plenitud en el hombre (el yo espiritual)

- **Cierre de ciclo: Instropeccion, ir hacia adentro, descanso.**

"Renombrar, sanar, resignificar nuestra historia"

CURSADO:

PERIODO: De abril a Diciembre 2022.

Días: Terceros sábados al mes. (De tres horas)
Y (1) práctica de Una hora y cuarto semanal.

Talleres complementarios temáticos sobre los ciclos vitales con profesionales a cargo.

Complemento practico* del curso en estudio virtual, trabajos prácticos y prácticas de yoga. (A tu tiempo).

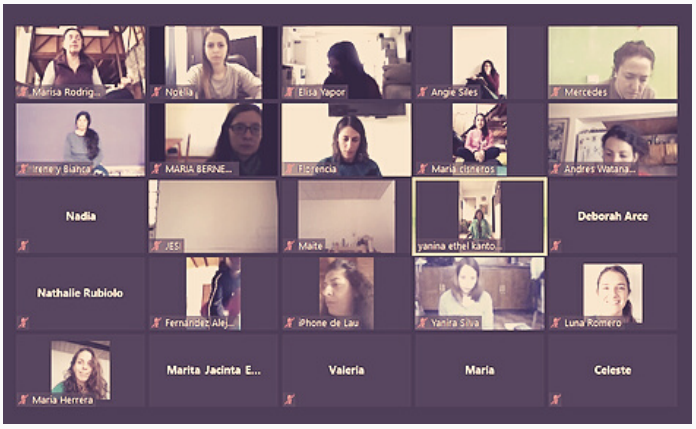
Asistencia presencial: 55 horas anuales.
Complemento práctico: Entre 40/45 horas anuales.*

(Este complemento práctico nos da la libertad de ir incorporando temas teóricos y prácticos a nuestro ritmo. De a poco absorber lo aprendido en nuestros encuentros presenciales e incorporarlos como experiencia)

"Valorar nuestros dones unicos y compartirlos al mundo en plenitud y en goce"

ARANCEL:

La cuota mensual: con promoción los primeros tres meses:
$4500 mensuales
(De abril a julio)
Y $5400 (De agosto a diciembre)
#Incluye grupo de estudio, material complementario y talleres con Yanina.
Las cuotas se abonan del 1 al 10 de cada mes, en efectivo, por depósito bancario o con tarjeta de débito/crédito.**
(10% de descuento abonando 3 meses por adelantado)
**** (Los recargos por este medio de pago dependerán del interés que ejecute mercado pago)**
Hay posibilidad de abonar todo el curso con un 10% de dto con pago en efectivo.
Datos de la cuenta:
Titular: Yanina kantor
CBU
0200942511000001994612
CUIT/CUIL
27284269662
Bancor.



"Yoga Chitta Vritti Nirodha...La maestria de elegir a donde enfocar mi atencion,shhh paz"

INSCRIPCIÓN:

La inscripción se realiza con la presentación de un APTO MEDICO, que se puede traer durante todo el mes de marzo.
Para reservar tu lugar es necesario el ingreso de una seña de $3000, la cual será incluida como parte de la primera cuota del
ciclo.
No Se Requiere Conocimiento Previo.

DE LA ASISTENCIA: Sugerimos máximo (2) faltas al año. En casos excepcionales, se pueden
recuperar en las clases semanales.

CUPOS LIMITADOS:
Le damos mucha importancia a la calidad de la enseñanza y al acompañamiento personalizado de cada participante.

MATERIAL INCLUIDO:
-Material de clase en formato virtual. Videos, audios, pdf y plantillas de clases. (Toda la bibliografía en formato virtual
que crea que enriquece el estudio, la vamos a ir compartiendo)
-Diploma de participación

"Ser uno con el todo, habitando mi esencia, mi cuerpo en el espacio, tiempo, accion y realizacion sagrada"

CONDICIONES DE DESCARGA DE RESPONSABILIDAD

- El grupo de estudio Yoga consciencia en la ciclicidad es un proyecto resultado de la investigación, experiencia, interés y formación de la profesora Yanina Kantor.
- La formadora, en este caso Yanina Kantor. No se hace responsable de la mala aplicación de los consejos y herramientas expuestas en este curso.
- No se hace responsable del resultado obtenido al acabar el curso ya que cada persona es única y cada caso es complejo e irrepetible.
- El objetivo desde Escuela C.c.montesagrado es compartir contigo herramientas que te puedan ayudar, pero en ningún momento pretende sustituir la opinión de tu profesional sanitario de referencia.
- Nunca dejes un tratamiento médico sin haberlo consultado antes con el especialista que te está tratando.
- Se responsable con tu salud y la de otras personas.
- Queremos darte opciones, nunca imponerte soluciones.
- Este curso no pretende ser una cura milagrosa porque cada persona es diferente y cada situación única.
- Debes buscar qué es lo que te funciona a ti y en qué momento.
- Al participar en el curso estás aceptando las condiciones del curso y la descarga de responsabilidad.

"La libertad esta en ser dueñ@s de nuestra propia vida"

QUIEN DIRIGE EL GRUPO DE ESTUDIO:

Yanina kantor, naci en Cordoba, Argentina el 7 d octubre de 1980.
Empece mis practicas de yoga a los 15 años.
En el año 2000 hice el instructorado de yoga y yogaterapia, en Medio Oriente, Israel, con Tzipi Neguev, maestra de gran trayectoria y reconocimiento.
Certificada en instructora de Yoga integrativo de 500 horas.
Y Yoga terapia 200 horas.
Desde ese momento, gracias al impulso de mi maestra, empece a compartir mis practicas.
Dicte clases a personas ciegas,
sordo ciego mudas y niños/niñas.
Mas lo que mas me apasiono fue
enfocarme en el yoga como contencion en los ciclos vitales de la mujer.Y empezar a investigar del hombre tambien.
Hace unos 15 años que acompaño
especialmente a mujeres, y dedico mucho de mi labor a la etapa pre y post natal
con bebes.
Esta pasion se encendio con la
gestacion de mi hijo Leiv Gabriel que nacio en el 2007 e Isis que nacio en agosto
del 2011.
Desde que conoci el yoga, siempre
me dedique a estudiar, practicar, profundizar y compartir lo que se.
He compartido formaciones de yoga
presencial y online.
Es para mi un inmenso agrado y me
honra volcar en este instructorado de Yoga Integrativo enfocado en los ciclos vitales, todos estos años de mi experiencia y de las enseñanzas de mis maestros
y maestras.
Te invito a vivenciar esta
propuesta de transmutacion consciente.
Es muy poderoso y significativo cuando lo hacemos junt@s.

"Renombrar, sanar, resignificar nuestra historia"

QUIEN DICTA EL INSTRUCTORADO:

#Acompañan grupo de asistentes y profesionales que enriquecen el proceso.

QUE RECIBIRAS?
Herramientas practicas para tener
tu propia rutina de Yoga segura y contenida,
Y la confianza de compartir tu
saber y nutricion a traves del yoga.
Y una transmutacion consciente
hacia una version mas centrada, armonica y segura de ti mism@.

INFO: telefono: +54 9 351 3070158/

mail: yaninakantor8@hotmail.com
https://yaninakantor.com/

"Vivir el proceso en profundidad con la certeza de estar contenida y acompañada"

TESTIMONIOS DE EGRESADAS

Cora Morello

https://www.instagram.com/cora.morello/

La formación de Yoga en los Ciclos Vitales de la Mujer me dejó mucho. Trataré de sintetizar compartiendo algunos aprendizajes muy valiosos:

Me sé Portal de Vida

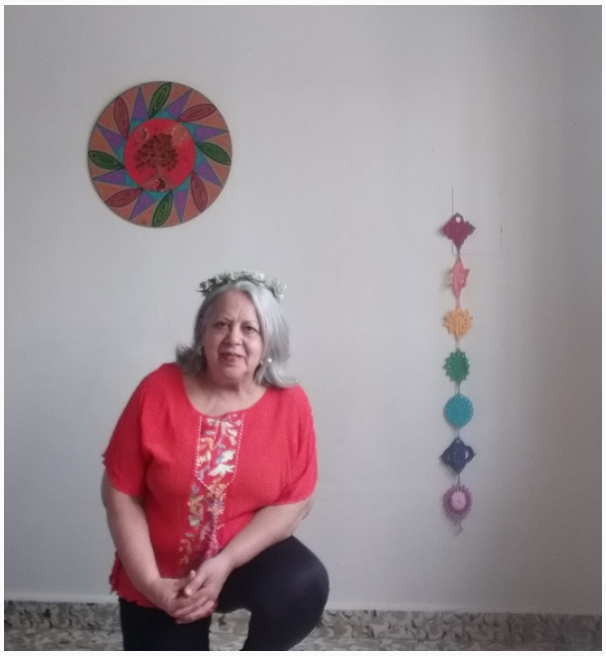
Puedo dirigir mi energia de una forma mucho mas amorosa y útil para mi y para el universo

La niña que fui vive en mi y eso es un regalo maravilloso

El perdon a mi misma es el que realmente importa

"Vivir el proceso en profundidad con la certeza de estar contenida y acompañada"

TESTIMONIOS DE EGRESADAS



Techi Bentkowsky

https://www.instagram.com/just.bienestar.cordoba/

Hola Gente !

Esta formación de "Yoga en los distintos ciclos de la vida" me ayudó a conocerme más, a descubrir en cada encuentro, herramientas para transitar los momentos que vivo estando presente, alerta, flexible.

Las charlas y talleres que forman parte del instructorado son valiosas revelaciones que nutren! Gratitud es la palabra . Amor el sentimiento . Gracias yanina Kantor

"Vivir el proceso en profundidad con la certeza de estar contenida y acompañada"

TESTIMONIOS DE EGRESADAS

Natalia Palavecino

https://www.instagram.com/palavecino_nati/

Mi experiencia en la formación de Yoga es haber experimentado en forma consciente el sentir mi cuerpo y unirlo a mis estados emocionales y mentales . Encontrarme con una parte oscura y de luz. Entender la meditación .
Buscar mi centro para autoregularme en mis angustias y enojos. Cuando decidí comenzar no estaba en mi mejor momento . De hecho es un momento de mi vida muy importante como la separación con mi compañero de muchos años y el papá de mis hijos. Sin embargo sigo pensando que fue la mejor decisión que tome porque me sostuvo en todo el proceso. La red de personas que acompañaron esta formación fue un tesoro para mi. Encontrar a mi profesora de Yoga lo tomo como un regalo de la vida para aprender y emprender otro camino.

Eso es lo que siento ..gracias

"Vivir el proceso en profundidad con la certeza de estar contenida y acompañada"

TESTIMONIOS DE EGRESADAS

Felicitas Muzio

https://www.instagram.com/cholamosaicoshandmade/

Este año, en la formación de yoga en los ciclos vitales comencé un aprendizaje en relación a los ciclos y sus tiempos, el respeto y la aceptación. Se abrió una puerta al autoconocimiento, desde la experiencia y la teoría, para después compartir en el círculo y potenciarlo en el compartirnos. Muy agradecida por la amorosidad con que brindan la formación Yani y Mati y con la que compartimos con mis compañeras cada encuentro.

"Vivir el proceso en profundidad con la certeza de estar contenida y acompañada"