

CALENDARIO MENSUAL  
FORMACIÓN  
2024

MÓDULO 1  
INTRODUCCIÓN AL YOGA

CLASE 1

- SURYANAMASKAR A
- MONTAÑA
- PINZA VERTICAL
- MEDIA PINZA

CLASE 2

- SURYANAMASKAR A
- GATO
- CONTENTO/ENOJADO

CLASE 3

- SURYANAMASKAR A
- CARPA
- +ADAPTACIONES

CLASE 4

- SURYANAMASKAR A
- TABLA +  
ADAPTACIONES

-

-

CONTENIDO

- MANUAL PRÁCTICO
- MANUAL TEORICO
- DICCIONARIO DE ASANAS
- VIDEO SERIE SURYANAMASKAR A
- CLASES GRABADAS

Teórico 1

INTRODUCCIÓN AL YOGA

CALENDARIO MENSUAL  
FORMACIÓN  
2024

MÓDULO 2  
MÉTODO BALANCE

CLASE 5

- SURYANAMASKAR B
- SILLA + ADAPTACIONES

CLASE 6

- SURYANAMASKAR B
- GUERRERO 1

CLASE 7

- SURYANAMASKAR B
- COBRA +  
ADAPTACIONES

CLASE 8

- SURYANAMASKAR B
- CORREDORES +  
ADAPTACIONES

CLASE 9

- SURYANAMASKAR B
- TABLAS LATERALES +  
VARIANTES

-

-

- MANUAL TEORICO
- VIDEO SERIE  
SURYANAMASKAR B
- CLASES GRABADAS

Teorico 2

MÉTODO BALANCE  
ÉTICA DE PRÁCTICA  
Y CLASE

CALENDARIO MENSUAL  
FORMACIÓN  
2024

MÓDULO 3

EJES

CLASE 10

- SERIE BALANCE
- CARPA 3 APOYOS
- GUERRERO ELEVADO

CLASE 11

- SERIE BALANCE
- GUERRERO 2
- GUERRERO INVERTIDO

CLASE 12

- SERIE BALANCE
- BASTÓN
- PINZA/MEDIA PINZA  
SENTADOS +  
ADAPTACIONES

CLASE 13

- SERIE BALANCE
- TRIKONASANA
- TRIKONASANA EN  
TORSION
- PUENTE BAJO

-

-

-

- MANUAL TEORICO
- VIDEO SERIE BALANCE
- CLASES GRABADAS
- EXAMEN TEÓRICO  
PRIMERA PARTE

Teórico 3

EJES