

SUKHAVATI
YOGA



30 HORAS

vinyasa krama

Imparte Eleonora Garosi

INICIO JULIO 12



COYOACÁN CDMX



Eleonora Garosi

Es practicante de Ashtanga Vinyasa Yoga (primera y segunda serie) y maestra de Vinyasa, desde 2011. Sus clases conservan la huella de todos los maestros con los que ha practicado (Lino Miele, Kristina Karitinou, Mauricio Victorica, entre otros). Curiosa exploradora de otros estilos, también ha practicado Rocket, Dharma e Iyengar yoga. Es maestra certificada por Yoga Alliance E-RYT 500 y YACEP.

Ha estudiado en distintos talleres de especialización, entre ellos el curso de "Anatomía vivencial y bases anatómicas para el movimiento", dictado por Diana Eichner, Andrea Valdés y Cecilia Franco, además de los cursos sobre "Filosofía del Yoga" y "Filosofía del cuerpo en la India", dictados por la Dra. Vanesa Larios en el marco de la Cátedra Gloria Contreras de la UNAM.

Desde 2018 imparte talleres especializados y clases de Anatomía funcional, e Historia y filosofía del yoga, en formaciones para maestrxs en la CDMX. Desde 2023, junto con Regina Torres, modera el grupo de trabajo "El cuerpo del yoga", un espacio horizontal con perspectiva crítica y feminista, para reflexionar sobre las formas del yoga a través del tiempo.

Es socióloga y doctora en Criminología crítica, y ha impartido clases de teoría crítica, a nivel posgrado.

Actualmente, también se dedica a la práctica clínica del psicoanálisis.

Objetivos y finalidades



En el curso se analizarán los elementos centrales de una práctica de Vinyasa, con especial énfasis en la respiración y la coordinación con los movimientos físicos en la práctica de asanas.



Se estudiarán “kramas” (progresiones) de posturas, dentro de los principales grupos de asanas (flexiones, equilibrios en brazos, inversiones, extensiones, posturas de pie, movilidad de cadera, torsiones). Se aprenderá como secuenciar posturas, de manera gradual, para una clase de Vinyasa.



En cada sesión habrá una parte teórica y una práctica.



Fechas y horarios

HORARIOS

Sábados 9:00 - 19:00

Julio 12

Julio 26

Agosto 30

Inversión

\$6750 pesos



Programa

DÍA 1

- Introducción sobre ¿qué es el Vinyasa?
- Kramas: respiración y progresión de movimientos + Cómo podemos secuenciar prácticas de Vinyasa
- Kramas de posturas del miembro inferior + Kramas de flexiones
- Práctica sobre flexiones y miembro inferior + Análisis de secuencias

DÍA 2

- Kramas de extensiones
- Kramas de torsiones
- Kramas de equilibrios en brazos e inversiones
- Práctica sobre extensiones y torsiones + Análisis de secuencias

DÍA 3

- Práctica sobre equilibrios en brazos e inversiones + Análisis de secuencias
- Cómo secuenciar y guiar prácticas de Vinyasa (I)
- Cómo secuenciar y guiar prácticas de Vinyasa (II)
- Repaso + Preguntas y respuestas

DURACIÓN: 3 SÁBADOS / 10H POR DÍA (30H)





Beneficios

En este curso profundizarás en la práctica del Vinyasa, comprendiendo sus fundamentos, el papel central de la respiración, la importancia de trabajar con el cuerpo de manera gradual, respetando sus límites.

Además, aprenderás como construir secuencias de posturas con un nivel creciente de dificultad, preparando el cuerpo para la práctica de asanas más avanzadas, limitando los riesgos de lesiones físicas, y construyendo bases sólidas para tu práctica de yoga postural.

A quién va dirigido

Maestrxs que quieran seguir aprendiendo y actualizar sus técnicas de enseñanza;
Maestrxs en formación que quieran profundizar sobre el tema de la construcción de secuencias de asanas;
Todas lxs practicates que quieran adquirir información sobre como elaborar secuencias de posturas, para su práctica personal.

Requisitos mínimos

(para lxs maestrxs/maestrxs en formación) haber tomado (o estar cursando) alguna formación en Sukhavati u otra escuela de yoga.
(para lxs practicantes) tener una práctica constante (mínimo 3 veces por semana) de Ashtanga o Vinyasa por al menos 1 año.
se requiere tomar MÍNIMO 2 clases por semana conmigo en el periodo del curso.

SEDE Y CONTACTO



55 40 44 13 91



recepción.sukhavatiyoga@gmail.com



www.sukhavatiyogamx.com



Belisario Domínguez 169
Colonia del Carmen Coyoacán CDMX

SUKHAVATI
YOGA

CATALOGO
vinyasa krama

Copyright. 2025.
Todos los derechos reservados.
Sukhavati Yoga.