

A photograph of an aerial yoga studio. Several women are suspended in blue and orange aerial silks, performing various poses. The room has a wooden floor and a white wall. In the foreground, a woman with long dark hair, wearing a striped tank top and dark leggings, is seen from behind, holding onto the silks. To the left, there is a wooden table with several colorful notebooks and papers on it. The overall atmosphere is bright and active.

Curso de Aeroyoga

Julio 2024

Diploma Curso de Aero Yoga /30 de horas

yoga
fly



Plan del curso

Conocer

6 y 7 de Julio (6 hrs.)

Practicar


13 y 14 de Julio (6 hrs.)

Profundizar


Clases grupales (12 horas),
trabajo teórico, lectura y
tareas (6hrs.) .

Dirigido a todos quienes tengan la curiosidad y las ganas de sumergirse bajo tierra y agua desde las bases del yoga para luego volar suspendidas al cielo con esta hermosa disciplina! Instructores de yoga, amantes del yoga y yoguis que quieran conocer, practicar y profundizar desde el aero yoga nuevas formas de sanarse, en movimiento.

Naturaleza del movimiento propio



Curso de formación
con **clases**
guiadas preparadas para
trabajar y profundizar en
secuencias de yoga con el
buen uso del columpio! Desde
y por medio del movimiento,
creamos secuencias que
desafían y a la vez
sanan. Combinamos
apertura, equilibrio, fuerza,
restauración y secuencias
en el aire.



Curso de formación
compuesto por 4
seminarios guiados para
trabajar y profundizar
en secuencias de Aero
Yoga.

Se complementa con
clases grupales durante
el mes.

Este curso
permitirá comprender el
[aeroyoga](#) desde una visión
más profunda y conocer
sus beneficios. Trabajamos
y creamos desde el
[yoga](#) secuencias que
permiten conectar
variantes de [asanas](#) por
medio de la tela.

Crear para Crear

Programa

Clases taller

12 horas sábados y domingos de
11:00 a 14:00 (9,10, 16 y 17 de
Marzo 2024)

Prácticas grupales

Seleccionar 2 o 3 prácticas por
semana, para completar **12 horas**

Teórico

Trabajo personal y lectura.

Items troncales

1. Saludos al sol - aplicación de variantes con el columpio
2. Posturas esenciales y secuencias con el columpio
3. Articulaciones, apertura pecho & caderas, trabajo del psoas
4. Yoga Nidra y meditación Zazen
5. Cómo preparar una clase con series de Aero Yoga.

Manifestando desde el inconsciente que “sabe”



Entrega final

Presentar clase que contenga un desafío y 2 secuencias, documento por escrito y con dibujos que argumentan la clase diseñada.

Trabajo de fichas de secuencias y cómo abordar patologías en clases.

Cupos y valores

7 cupos **\$272.000** / Incluye un lindo regalo: Altar de Yoga 🙏

Contáctanos

+56995491361

contacto@yogafly.cl

yoga
fly



yogafly.cl

Valores

🌱 8 cupos \$272.000 🌿

Incluye un regalo para apoyar tu práctica de yoga & meditación.



Paga con código aquí



+569 95491361

Esríbenos si tienes preguntas

contacto@yogafly.cl