

# Programa de Ashtanga Tradicional

Sesiones de estudio y Profundización  
(2 parte)



**Inicio Mayo 2023**

**Duración intensivo 6 meses (200 hrs)**

*Incluye:*

**Clases ilimitadas en Punto Yoga por 6 meses  
+ 6 fines de semana**

**Punto Yoga, Gdl. Jalisco**



# Objetivos

Este es un programa en el que profundizaras en el Ashtanga Yoga, te fortalecerás con la comunidad, creando lazos de apoyo y estudio mucho más estables. Estudiaremos y practicaremos juntos.

**Las horas se dividirán durante los 6 meses:**

- 100 horas de practica personal realizadas en horarios**
- Regulares entre semana**
- 60 horas en los módulos, 1 vez al mes en fin de semana**
- 20 horas de asistencia en práctica mysore (Mínimo)**
- 20 horas de lecturas y tareas (Mínimo)**

El sentido de comunidad y unión en la practica del Ashtanga es fundamental. Permanecer de la mano de tu maestro para dar seguimiento a tu practica, generar momentos de estudio y disciplina creando un entorno comprometido y de crecimiento entre practicantes estables que ya conocen el sistema por un periodo largo de tiempo y tienen practicas estables de yoga ashtanga estilo mysore, pranayama y Meditación.





# ¿Que necesito para poder formar parte de este programa y grupo de estudio?



Se requiere de un mínimo de 1 año de practica constante, no se requiere haber terminado la primer serie de ashtanga, siempre y cuando se tenga la experiencia, se puede tener modificada la practica, por alguna limitación o lesión. Se requiere la asistencia al programa de ashtanga I en puntoyoga como requisito, haber sido o ser Maestro de Punto yoga o haber asistido anteriormente a practicar al KPJAYI ahora SYC.

Dirigido a practicantes con conocimiento del método Ashtanga estilo Mysore que cursaron el programa Mysore I y dirigido para Maestros de Ashtanga tradicional que quisieran pulir su practica personal y a su vez su enseñanza.



# ¿Qué días y cuantas horas son?

Tendremos sesiones de estudio una vez al mes. Con horarios accesibles

## Fechas 2023

Sesión 1: Mayo 26 y 27

Sesión 2: Junio 23 y 24

Sesión 3: Julio 28 y 29

Sesión 4: Septiembre 1 y 2

Sesión 5: Septiembre 29 y 30

Sesión 6: Octubre 27 y 28

## Horario:

Viernes de 9:00 am a 2:00 pm

Sábado de 9:00 am a 2:00 pm

Los días viernes (Según se les asigne) asistirán a Angie ajustando en la practica regular Mysore de 9:15 am a 11:00 am , y de 11:00 am a 2:00 pm tendremos sesión de estudio.

El día sábado (según se les asigne) guiarán la practica de primer serie Guiada de Ashtanga y serán retroalimentados y dirigidos, y de 11:00 am a 2:00 pm sesión de estudio.

Las practicas serán guiadas y ajustadas por ustedes.

En este programa seré moderadora y todos vamos a estudiar juntos.





## Numero de horas:

200 horas

## Inversión:

6 módulos, 1 vez al mes

*Opción 1:* \$22,600 de contado

*Opción 2:* Diferido a 6 pagos de \$3,930 (mensuales)

Incluyen practica ilimitada ashtanga tradicional por 6 meses + sesiones de estudio + asesoría en la asistencia de la práctica tradicional mysore

## Plan foráneos:

Para quienes no viven en Guadalajara y asistirán solamente a las sesiones de estudio

*Opción 1:* \$14,900 de contado

*Opción 2:* Diferido a 6 pagos de \$2,650 (mensuales)

## Temas de estudio

- Chanting Mantra
- Bhakti y Kirtan
- Estudio de Sanskrito
- Pranayama
- Nombres de posturas de Primera y segunda serie
- Yoga Sutras de Patanjali
- Revisión de ajustes y Vinyasa
- Exposición y mesa redonda sobre las enseñanza de maestros seleccionados
- Comparación y exposición de bibliografía
- Lectura y estudio de bibliografía seleccionada

## Lugar:

“Puntoyoga”, Brasilia 2876 Col. Providencia

Informes: 3332019396 y 3328382994

Instagram: @puntoyoga @angieashtanga

