

Fórmate en Ashtanga Yoga

Conoce o profundiza en esta práctica tradicional en nuestra próxima "Inmersión de Ashtanga yoga tradicional" en PUNTO YOGA Guadalajara Jalisco

Inicio 15 de Diciembre de 2023

Duración intensivo 6 meses

Apto para todos los niveles

Incluye

Clases ilimitadas en Punto Yoga por 6 meses iniciando en cualquier momento antes del módulo 1 + 4 fines de semana de estudio





¿QUE ES LA PRACTICA DE ASHTANGA?

El **Ashtanga Yoga** es disciplina, es espiritualidad y ciencia, es una practica que ha evolucionado por miles de años, es pura y de linaje y la enseñanza será exacta según lo enseñó Sri K. Pattabhi Jois Gurú del Ashtanga, sus hijos, y nieto y actual Guru del Sistema Sharath Jois en Mysore India. La práctica se realiza y se aprende de la mano de un maestro quien te irá guiando durante todo tu camino en este mundo mágico del Ashtanga Yoga.

Con estas horas de inmersión en tu practica de ashtanga conocerás lo que conforma la vida del **practicante estilo Mysore**, podrás conocer mejor el sistema y crear una practica estable.

*El yoga nos atrae al momento presente, el único lugar donde
la vida existe*

- Ellen Brenneman



¿QUIENES SOMOS?

Punto Yoga es uno de los pocos estudios de Yoga en México con **maestros autorizados** por la máxima autoridad a nivel mundial en esta practica: **Sharath Jois en Mysore India**, quien autorizo también a **Angie F. Saiffe** quien es la fundadora de Puntoyoga en Guadalajara, que abrió sus puerta en 2007 después de una larga estancia en Mysore, India.

Punto yoga está en el corazón de providencia **ubicado** en la zona metropolitana de **Guadalajara**. Fuimos el **primer estudio de Ashtanga Yoga en la Ciudad**, y después de años de experiencia nos complace mencionar que 3 de los ahora mexicanos **autorizados** en el **KPJAYI** iniciaron sus practicas y camino del Ashtanga yoga como alumnos y maestros en nuestro estudio por lo que podemos asegurarte que la enseñanza que te damos es seria y auténtica, y que en el estudio podrás inspirarte con la experiencia de compartir y practicar con varios de los mejores ashtanguis de la ciudad.



OBJETIVOS

Este programa te hará conocer más sobre el sistema del Ashtanga Yoga con **200 horas de practica y estudio en 6 meses**.

Profundizarás en tu practica personal, punto número uno en la base de cualquier maestro antes de lanzarse al ruedo de la enseñanza:

1. Conocer a profundidad tu practica.
2. Vivir en experiencia propia el método por un periodo consistente, de forma presencial y de la mano de un maestro.
3. Reconocer el sistema y todas las practicas que lo complementan, respetar los linajes del Yoga, y aprender a practicarlo correctamente.

Los demás beneficios que te provee la practica están implícitos, y tu mismo irás descubriendo, conociendo y **experimentando la magia del Yoga** y toda la transformación positiva que otorga si lo practicas de forma determinada.





¿QUE RECIBO CON ESTA INMERSION?

Aprenderás a practicar tu solo la primer serie de Ashtanga, y si ya tienes práctica previa continuaremos profundizando y avanzando en tu práctica a segunda serie según sea el caso.

"En el sistema de Ashtanga no necesitas ningún título para ser maestro... La mejor forma de preparar a un Maestro es solo a través de su propia experiencia y practica de la mano de tu maestro". KPJAYI K.Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute y a su vez Sharath Yoga Center en Mysore India, son los principales centros de Ashtanga yoga en el mundo y es escuela donde nació esta practica. Para practicar ahí tienes que aplicar y tener experiencia de lo equivalente a dos meses de practica con un maestro Autorizado.

Estos 6 meses con nosotros te avalarán y te darán la experiencia suficiente para poder aplicar.

Recibirás una constancia de parte de Punto Yoga con el número de horas cursadas y sobre todo recibirás la experiencia de profundizar en este gran método antiguo que es base de tantas practicas contemporaneas y que ha formado a grandes practicantes alrededor del Mundo.



¿QUIENES IMPARTEN?



Angie Flores Saiffe

Maestra autorizada L1 por el K. Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute (Ahora Sharath yoga center) escuela con Máxima Autoridad para Preparar practicantes en esta tradición. Reconocida como iniciadora del Movimiento Ashtanga en la ciudad, Directora y maestra de Punto Yoga en Guadalajara desde 2007, Instructora desde hace mas de 15 años. Desde 2007 a viajado por 7 diferentes ocasiones con su maestro Sharath Jois en el KPJAYI. Asistente de Sharat Jois en Mysore, India. Semptiembre 2022
Embajadora de Lululemon desde el 2019

<http://kpjayi.org/teachers-directory/central-south-america/>

Lleva una vida saludable impartiendo formaciones y talleres de Yoga nacionales e internacionales. Apasionada y conocedora de la salud, nutrición y métodos del Yoga da asesoría y consejos de forma holística a sus alumnos.

Maestros invitados



Anatole Nguyen

Recibió su primer certificación de Yoga por Bikram y Rajashree Choudhuty y continuó sus estudios con Shri Dharma Mitttra enseñando y asistiendo al Dhrama Yoga Center en Nueva York. Practicó artes marciales por 17 años y ha estudiado con Geshe Michael Roach desde el 2004. Impartirá: Filosofía y gunas prakriti.



Alonso Nava

8 años de experiencia como instructor de yoga. Fisioterapeuta egresado de la Universidad de Guadalajara. Certificado en neurodinamia. 10 años incursionando en la expresión del cuerpo a través de la danza contemporánea, ballet clásico y diversas técnicas de expresión creativa y movimiento. Profesor de biomecánica aplicada al Yoga .



Angélica González de Santiago

Terapeuta Ayurveda de bienestar, estudios realizados en India, capacitación constante con el Dr. Lad. Distribuidora Nacional de medicina Ayurvedica. Impartirá los Módulos: Herbolaria y ayurveda para la vida del Yogi.



Moncho Maldonado

Empezó conocimientos de Reiki, alta magia, metafísica y meditación desde 1998, empezó a practicar ashtanga yoga en 2008 y a enseñar en el 2011, fundador de 2 escuelas de Yoga en Querétaro y Guadalajara, actualmente inmerso en este mundo compartiendo y continuando aprendiendo. Impartirá taller de chakras, Kleshas y Koshas.



Sesión JAPI

Meditación, Canto y Movimiento. Imparten: Jaffo Lara y Priscilla Lemble. Priscilla Lemble directora y fundadora del centro Dhakatha Yoga, bailarina profesional, certificada en Vinyasa Yoga y meditación. Jaffo Lara cantante internacional del grupo FANKO, creador de la técnica de canto, música, meditación y compasión MUSHIK. Juntos comparten una Sesión de meditación y canto, elemento por elemento, para la alineación energética de cada chakra y liberación emocional.



TEMARIO INVERSION ASHTANGA 2022

Módulo 1

- Historia del yoga y sus orígenes.
- Historia del Ashtanga.
- ¿Que es practicar estilo Mysore?
- Las 6 series de Ashtanga.
- Patanjali y su origen.
- Tristana.
- Los 8 caminos del Yoga.
- Sharath Jois y los actuales procesos de autorización y certificación en el sistema Ashtanga del KPJAYI.
- Parampara.
- Pranayama.
- Chanting mantra.
- Lo que un practicante debe saber Vs lo que viene por añadidura.
- Anatomía de la práctica.
- Asana en el Ashtanga yoga.
- Surya namaskar A y B.
- Beneficios de asana.
- Meditación desde el punto de vista del Ashtanga yoga.

Módulo 2

- Energía sutil.
- Chakras
- Nadis
- Kirtan
- Yoga sutras
- Kleshas
- Koshas
- Las Gunas de prakriti
- Transiciones para la práctica de Ashtanga
- Variaciones para la práctica de Ashtanga
- Modificaciones para la práctica de Ashtanga
- Fuego Agni
- Nombre de asana
- Suplementos
- Postura de relajación final

TEMARIO INVERSION ASHTANGA 2022

Módulo 3

- Prácticas esenciales de la vida del yogi
- Técnicas de Meditación 2
- Pranayama 2
- Vasija de cobre
- Satsang
- Yoga Nidra
- Herbolaria y ayurveda para la vida del Yogi
- Recetas típicas y consejos alimenticios.
- Moon days
- Mujeres en su ciclo
- Ashtanga y embarazo
- Introducción a serie intermedia

Módulo 4

- Jala Neti
- Oil pulling
- Magnesio oil
- Castor oil
- Esenciales del asana en general
- Anatomía y tejido conectivo
- Diafragma
- Fascia.
- Sistema esquelético, muscular y nervioso
- Yoga Terapéutico y restaurativo a grandes rasgos.
- Aperturas de cadera
- Aperturas de hombros
- Aperturas de pecho y corazón.
- Explorando loto rodillas y cadera

TESTIMONIOS

Realmente vale la pena esta inmersión, ayuda a comprender de manera integral lo que es se un ashtangi más allá de las asanas. Las recetas, suplementos y consejos son muy valiosos y el integrarlos ha mejorado mi vida.

- **Yadira A.**

Esta inmersión me ha ayudado a conocer mejor mi cuerpo, mi capacidad tanto física como mental. Teniendo una práctica diaria y constante siendo gentil conmigo misma.

- **Cynthia Partida**

Creció mucho mi entendimiento del ashtanga y del yoga. Necesitaba esta inmersión para mi crecimiento personal y profesional y justo encontré lo que estaba buscando. Muchas gracias por la maravillosa experiencia.

- **Monica P.**

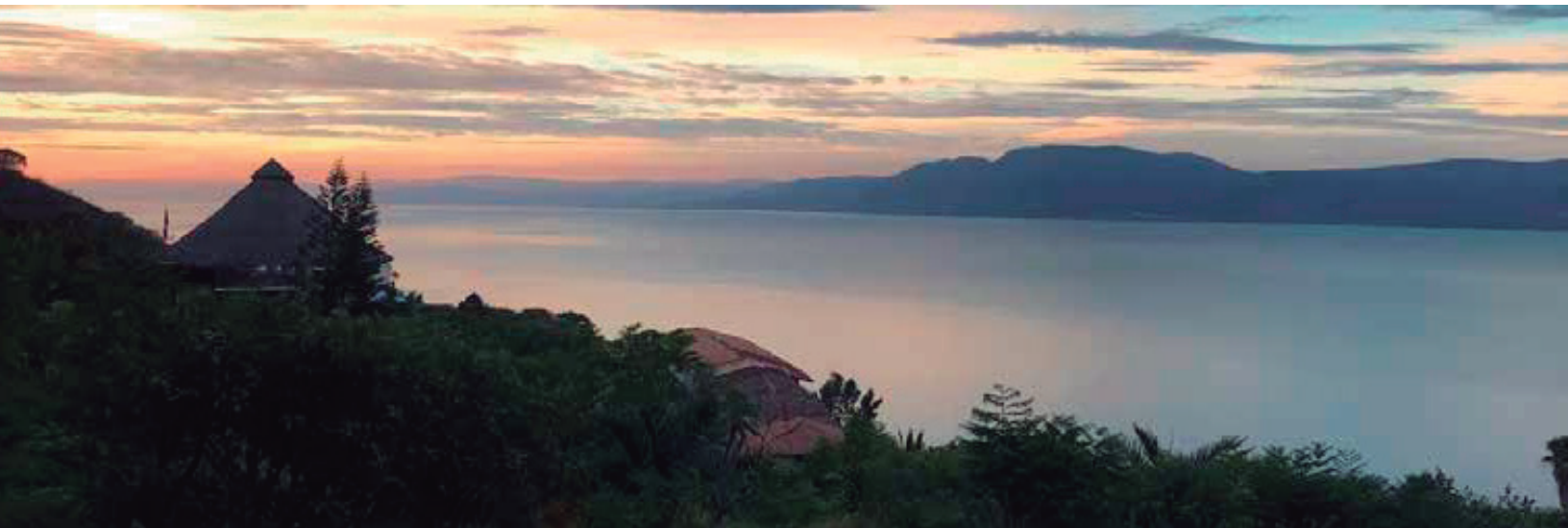
Estoy súper contenta y agradecida de esta experiencia. Se la recomendaría a quien sea, ya que aprendí muchísimas cosas muy enriquecedoras que pueden mejorar la vida de todos. Tener la oportunidad de esta inmersión es algo súper especial, Gracias!

- **Katia Stein**

Una aproximación muy completa a la filosofía y vida del Ashtanga yoga, esta increíble, muchas gracias por el conocimiento compartido y por las experiencias que nos dejaron. Mucha gratitud es lo que Siento!

- **Ana Cecilia Warrio**





Último Módulo en Chapala!

Nos complace anunciar que el Último Módulo del **15, 16 y 17 de Marzo** se llevará a cabo en **San Juan Cósala Chapala** que está a sólo 1 hora de distancia de Gdl.

El modulo completo será en las instalaciones de Monte Coxala en San Juan Cosala, que incluye servicios de uso del shala (salón de Yoga con vista a la laguna), uso de aguas termales, alberca, temazcal, fogata, desayunos y comidas por tres días con menú vegetariano, y las dos noches de estancia en Monte Coxala Sport Camp hotel en habitación compartida.

Esta experiencia de vivir el ultimo fin de semana intensivo fuera de Gdl integra la experiencia en un ambiente espiritual y de conexión con la naturaleza, es realmente una experiencia única, que te nutrirá.

***El costo de los servicios de este fin de semana “Yoga Retreat” es de 2,700 pesos extras al pago regular del Modulo 4.**





Costos y Opciones de Pago

Programa completo

Costos

opción 1: Precio de contado \$26,960 + \$1900 de inscripción

opción 2: Plan diferido \$28,960 en 4 pagos + \$1900 de inscripción

(Los abonos son mensuales, antes de cada modulo por \$7,240 pesos)

Plan Foráneos

opción 1: precio contado \$16,960+ \$1900 de inscripción

opción 2: Plan diferido \$18,960 en 4 pagos + \$1900 de inscripción

(Los abonos son mensuales, antes de cada modulo por \$4,740 pesos)

Formas de Pago

En el estudio Brasilia 2876, Colonia Providencia, Gdl, Jal.

Depósito o transferencia:

Cuenta 25604473158 / Clabe: 044320256044731582

Número de tarjeta:

4043 1300 1276 7048 / Scotiabank / Angélica Flores Saiffe Martinez





HORARIO:

Intensivo fines de semana.

Viernes, sábado y Domingo 9:15 am a 6:00 pm

*Los alumnos se comprometerán a asistir de forma regular a la práctica Mysore y por lo menos dos veces a la semana a sesiones de práctica guiada.

Inicio Diciembre del 2023

Fechas

Modulo 1:

15, 16 y 17 de Diciembre 2023 (puntoyoga)

Modulo 2:

19, 20 y 21 de Enero 2024 (puntoyoga)

Modulo 3:

16, 17 y 18 de Febrero 2024 (puntoyoga)

Modulo 4:

15, 16 y 17 de Marzo 2024

(Retreat en San Juan Cosala, Chapala)

Horario de

9:15 am

a 6:00pm

**Al inscribirte Inicia tu practica ilimitada Mysore cualquier día entre hoy y el 15 de diciembre 2023
(Aparta tu lugar con la inscripción)**

Para enviarte un pdf con todos los informes escribe a:

Para informes escribe a: puntoyogagdl@gmail.com

whatsapp 3328382994 y 3332019396

FB: [@puntoyoga](https://www.facebook.com/puntoyoga)

IG: [@puntoyoga](https://www.instagram.com/puntoyoga)

[@angieashtanga](https://www.instagram.com/angieashtanga)

youtube: [angieashtanga](https://www.youtube.com/angieashtanga)

