

Formación 24-25

# HATHA YOGA

Orientación Estudios Yóguicos  
y Meditación



DRISHTI YOGA

# MISIÓN Y VISIÓN

Drishti se conforma como espacio experiencial, de estudio, investigación y práctica de la darsana del yoga, a partir de la incorporación de esta magnífica disciplina a nuestras vidas.

Nos interesa ser parte activa de colectivos dedicados al estudio del yoga, considerando la variabilidad de sus tradiciones desde un abordaje crítico basado en fuentes confiables y construyendo el conocimiento en espacios grupales.

Fundadoras:

Lorena Fernández Soto - Cintia Magalí Gutiérrez

## ¿En qué consiste el profesorado?

Proponemos una formación en Hatha Yoga con orientación en estudios yóguicos y meditación cuya base son tres bloques conceptuales;

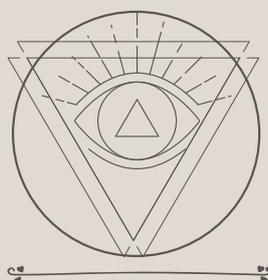
1) Historia y filosofías yóguicas, 2) Principios éticos y 3) Meditación, Neurociencia y Psicología del yoga.

## ¿Por qué estos tres pilares?

Sin historia no hay origen y sin origen no hay existencia. Conocer el legado histórico y cultural de la cuna del yoga es esencial en el proceso de adoptar y adaptar la darsana a nuestro contexto occidental.

Al considerar la coyuntura social actual, es fundamental revisar principios éticos, universales y colectivos, tanto de oriente como de occidente, con el fin de desarrollarnos como agentes de cambio, mediante la presencia transformadora del yoga como un estilo de vida.

Para la acción ecuánime es necesario cultivar una mente sana y trabajar con herramientas que el yoga propone, como las asanas, la respiración y la autorregulación consciente del sistema nervioso como antesala al estado meditativo. Yoga es meditación, meditación es yoga.

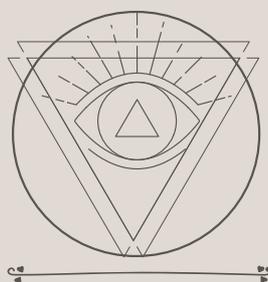


# MISIÓN Y VISIÓN

Nuestro compromiso es colaborar en la formación de educadores que deseen profundizar en su propia práctica y estudio de esta disciplina, así como aportar al desarrollo de una visión global de la historia del yoga y su variado desarrollo hasta la actualidad. El profesorado te prepara en el conocimiento de características específicas con herramientas que hagan a la práctica accesible a todos. Contamos con el acompañamiento de amigas/os, maestras/os, profesoras/es y licenciadas/os que serán parte del cuerpo docente brindándonos su visión y experiencia en campos específicos que abordaremos.

## **A quiénes está dirigido**

Abierto a cualquier persona con interés. Es recomendable, y no excluyente, que cuenten con un año de práctica de yoga postural.



## Modalidad y cronograma de cursada: Online y/o presencial

- Segundo y Cuarto sábado del mes de 10 a 12hs y de 16 a 18hs
- Sadhana: Dos prácticas semanales de yoga postural  
*\*práctica presencial opcional en San Rafael, Mza o Puertecillo, CI*
- Dos prácticas mensuales de meditación
- 3 Cuatrimestres  
(Mayo/Septiembre 2024)  
(Septiembre/ Diciembre 2024)  
(Febrero/ Mayo 2025)
- Talleres de lectura de textos canónicos en su totalidad.  
Estos se cursan los días Jueves de 18:30 a 20:00hs  
*Bhagavad Gita, inicia 30 Mayo*  
*Yoga Sutras, inicia 15 Agosto*  
*Hatha Pradipika, inicia 17 Octubre*  
*Raja Yoga, inicia 13 Marzo/25*
- Cuerpo docente e invitados: Cintia Gutierrez, Lorena F Soto, Jack Self, Paula Tortolano Self, Julia Napier, Germán Garro, Lucila Pardo.

Las grabaciones de los encuentros, actividades y foros de debate estarán disponibles en el campus virtual de nuestro sitio web.

## Certificación

Al finalizar el profesorado, con sus requisitos completos (asistencia, trabajos, horas de práctica personal y de enseñanza, pagos), recibirás la certificación con nuestro aval. Drishti no está vinculado a ninguna institución que otorgue avales internacionales.



# MÓDULOS Y CONTENIDOS

## 1er Cuatrimestre

- HISTORIAS Y TRADICIONES DEL YOGA. LITERATURAS Y DARSANAS DE LA INDIA
- INTRODUCCIÓN A SAMKHYA
- TALLER LITERARIO BHAGAVAD GITA
- TALLER LITERARIO YOGA SUTRAS DE PATANJALI
- ANATOMÍA Y BIOMECÁNICA APLICADAS A LA ENSEÑANZA DE ASANA
- SADHANA: PRÁCTICA EXTERNA, YOGA POSTURAL
- SADHANA: PRÁCTICA INTERNA, MEDITACIÓN

## 2do Cuatrimestre

- ANATOMÍA Y BIOMECÁNICA II
- ANATOMÍA SUTIL: KOSHAS
- TALLER LITERARIO HATHA PRADIPIKA
- ENSEÑANZA DE ASANA Y PRANAYAMA
- AJUSTES Y SECUENCIACIÓN
- PRINCIPIOS ÉTICOS: DHARMA Y KARMA EN EL YOGA
- SADHANA: PRÁCTICA DE YOGA POSTURAL
- SADHANA: PRÁCTICAS INTERNAS, MEDITACIÓN

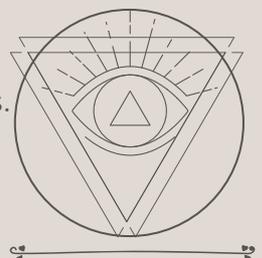
## 3er Cuatrimestre

- NEUROCIENCIA Y PSICOLOGÍA DEL YOGA
- ASHTANGA & YOGA CLÁSICO
- TALLER LITERARIO RAJA YOGA
- ENSEÑANZA DE ASANA Y PRANAYAMA
- AJUSTES Y SECUENCIACIÓN
- YOGA Y BUDISMO. SAMYAMA. TÉCNICAS DE MEDITACIÓN
- SADHANA: PRÁCTICA DE YOGA POSTURAL
- SADHANA: PRÁCTICAS INTERNAS, MEDITACIÓN
- PRÁCTICA DE CAMPO DE ENSEÑANZA & TRABAJO FINAL

\* Como complemento a las prácticas internas del profesorado y en especial meditación, recomendamos tomar el curso de 10 días brindado por los Centros internacionales de Meditación Vipassana, que cuenta con tres sedes en Argentina (BsAs, Córdoba y Mendoza) y una en Chile: <https://www.dhamma.org/es/index>

Todos los cursos se ofrecen únicamente en base a donaciones.

La enseñanza de Vipassana se ofrece de forma gratuita, sin fines comerciales.



# VALOR, MATRÍCULA, CUOTA Y BECAS

## Argentina

- Inscripción: \$12.000
- Mensualidad: \$30.000
- Cuatrimestre: \$100.000

## Chile

- Inscripción: \$20.000
- Mensualidad: \$70.000
- Cuatrimestre: \$180.000

## USD

- Inscripción: \$12
- Mensualidad: \$90
- Cuatrimestre: \$300

Ofrecemos 3 becas completas y 4 parciales a quienes califiquen a recibir apoyo económico. Solicita tu opción en el formulario de inscripción que está en el final de este documento.

En Abril nos vamos a comunicar para darles a conocer los resultados.

\* El valor de la mensualidad está sujeto a dos instancias de revisión y ajustes durante el año.

## Medios de pago:

- Cuenta en Argentina y Mercado Pago: Alias CINTIA.MAGA.GUT
- Cuenta en Chile: Bco Santander, Cta Corriente: 0000 84094161, RUT 24.440.847-8
- Paypal: jazan98@gmail.com

**Formulario Inscripción:** [completalo en este link.](#)

