



Explora con **Mario Batres** el arte en la creación de secuencias y su uso de un modo funcional y efectivo.

Este curso está dirigido a profesores y alumnos con experiencia que deseen profundizar su entendimiento en el diseño de clases y sus principios de organización, estrategias para optimizar ritmo e intensidad y métodos de adaptación a grupos y estilos.

1 PROGRAMA

MODULO 1 – 25 horas

Impartido en **4 sesiones de 6 horas** incluyendo **teoría y práctica** más **1 hora de estudio personal**.

Día 1:

- 9:00-10:00 Fundamentos de la práctica de Vinyasa Flow.
- 10:00-11:30 Clase en grupo (abierta al público).
- 12:00-14:00 Tipos de Asanas / Estructura de Secuencias I - introducción.
- 14:30-16:00 Sesión práctica, Creación de Secuencias I – Opening/Puttering

Día 2:

- 9:00-11:00 Estructura de Secuencias II - propósito.
- 11:00-12:30 Clase en grupo (abierta al público).
- 13:00-14:00 Transiciones I.
- 14:30-16:00 Sesión práctica, Creación de Secuencias II – Surya Namascar/Open Series

Día 3:

- 9:00-10:00 Transiciones II.
- 10:00-11:30 Clase en grupo (abierta al público).
- 12:00-14:00 Estructura de Secuencias III - dirección.
- 14:30-16:00 Sesión práctica, Creación de Secuencias III – Neutral/Twists

Día 4:

- 9:00-11:00 Adaptación de secuencias: grupos, niveles y estilos.
- 11:00-12:30 Clase en grupo (abierta al público).
- 13:00-14:00 Herramientas para el docente.
- 14:30-16:00 Sesión práctica, Creación de Secuencias IV – Backbends / Forward folds



El viaje de **Mario Batres** con el yoga comienza en el Norte de California donde Mario vivió por más de una década como miembro activo de la comunidad yogui en San Francisco y donde tuvo el honor de formar parte del equipo docente del emblemático centro Laughing Lotus.

De la mano de sus fundadoras Jasmine Tarkeshi y Dana Flynn, ambas consideradas pioneras del yoga contemporáneo, Mario se embarca en una aventura que lo llevará a compartir sus conocimientos y pasión con cientos de personas.

A través de los años Mario ha estudiado de forma intensiva con profesores de renombre tanto en los EEUU como en India y se ha formado en las disciplinas de Hatha, Iyengar, Ashtanga, Vinyasa Flow y Nada Yoga.

Siempre de un lugar a otro, actualmente Mario facilita formaciones y retiros alrededor del mundo.

www.aswathayoga.com

❶ PREGUNTAS?

Por favor no dudes en contactarme con cualquier pregunta a info@aswathayoga.com

Deseando poder colaborar con tu centro y compartir mis conocimientos con tu comunidad!!



Sígueme en Instagram
[@aswathayoga](https://www.instagram.com/aswathayoga)