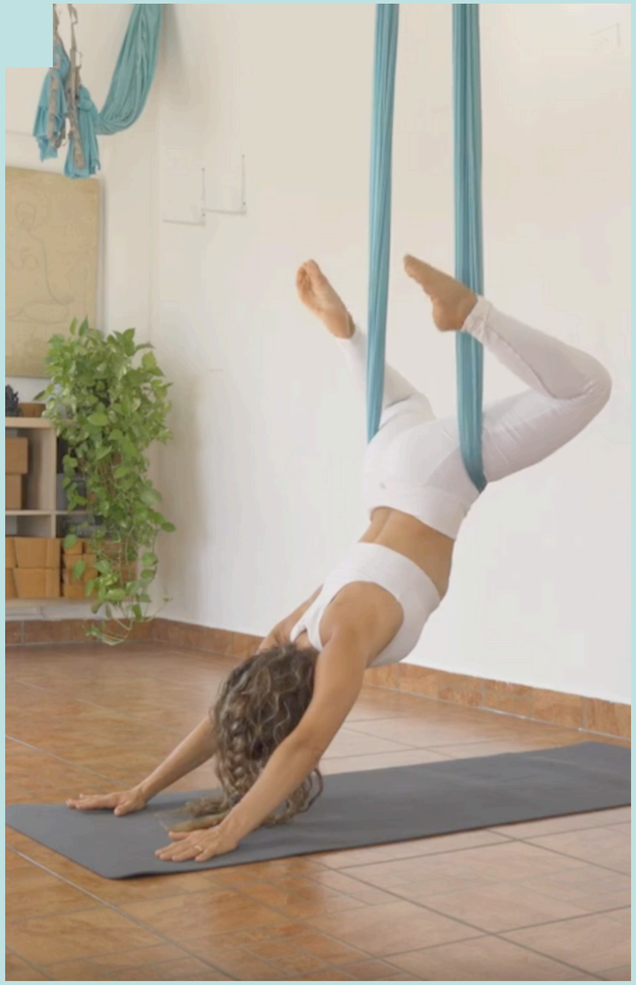
METODO AIR YOGALATES



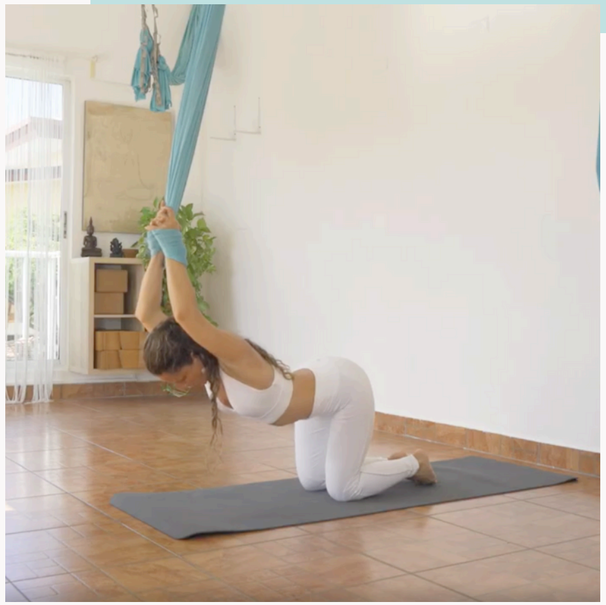
Curso de Instructor

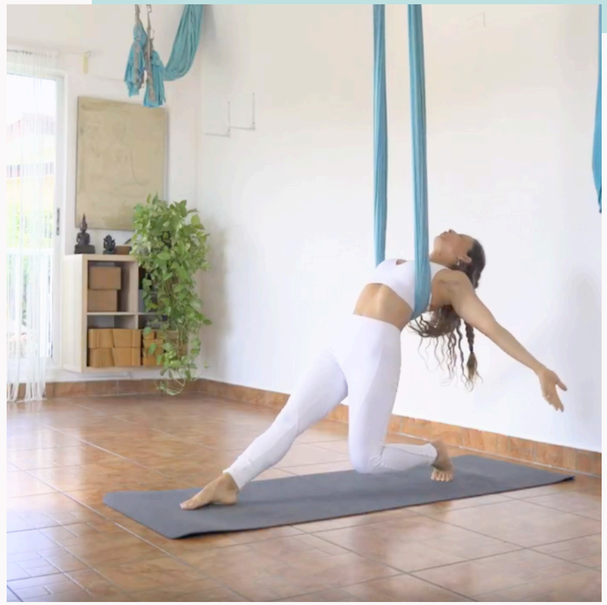
Air Yogalates

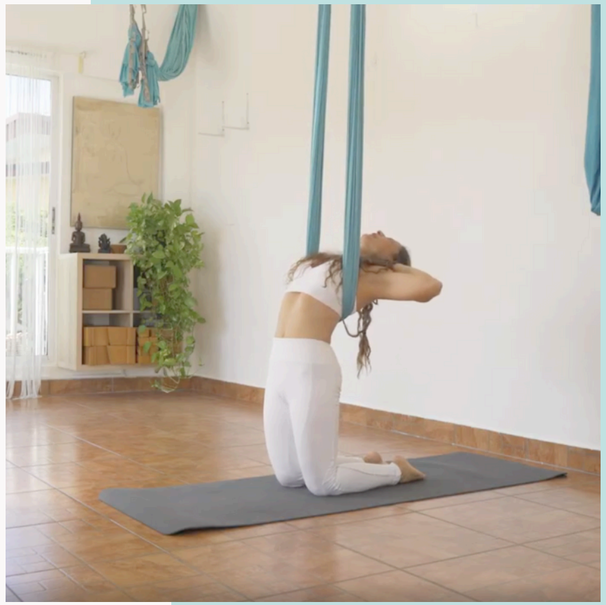
EN QUE CONSISTE EL CURSO?

Imprimir en la memoria del cuerpo como ejecutar y enseñar el Yoga Aéreo

Estudiaremos y trabajaremos con el manual del Método AIR Yogalates, para sembrar las bases y la metodología de enseñanza.







APRENDEREMOS A:

Crear secuencias Lógicas de Movimientos y Ejercicios.

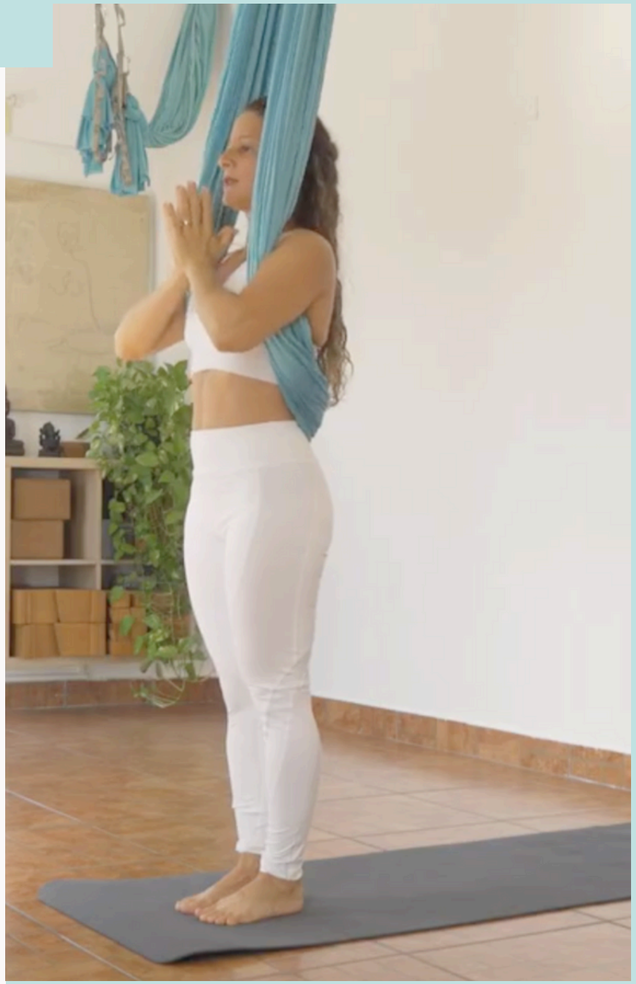
A utilizar la fuerza de la gravedad en beneficio del cuerpo con ayuda de la hamaca.

A utlizar la hamaca para hacer presión en puntos especificos para aliviar tensiones y dolores.

Aprenderemos a utilizar la hamaca a 2 alturas: Rodillas y Cadera.

• Estudiaremos el efecto de la fuerza de la gravedad en el cuerpo, los principios basicos de AIR Yogalates y puntos especificos de acupresion y sus efectos en el cuerpo.
• Aprenderemos ejercicios de Calentamientos, Saludos al Sol, Yoga Asanas, Cocoon, Inversiones y Acro Yoga utilizando la hamaca.
• Aprenderos la estructura lógica de una clase de AIR Yogalates.
•Aprenderemos sobre Seguridad y Equipamiento.

METODO AIR YOGALATES



Quién Puede Tomar el Curso?

Una práctica personal

- Todo el que quiera aprender más sobre el Yoga y el Pilates Aéreo, para entrenamiento y crecimiento personal y para enseñarlo.

- El único requisito es que tengamos la conciencia corporal básica que nos permita coordinar y controlar los movimientos de nuestro cuerpo.

Quienes han tomado el curso?

KATHIA

Madre, Esposa, Lienciada

“Tomo el curso para divertirse y como practica personal”

JESSICA

Madre, Esposa, Bailariana

“Tomó el curso para aprender y dar clases”

DARIA

Madre, Esposa, Instructora Yoga

“Tomó el curso para aprender, enseñar y como practica personal”

MACARENA

Esposa, Profesora Musica

“Tomó el curso para mejorar su forma física y combinarlo con sus clases de musica ”

PAZ

Soltera, CEO Coorporativo

“Tomó el curso para interiorizar y entrenamiento personal

YOLANDA

Madre, Esposa, Empresaria

“Tomó el curso para practica personal y para abrir su estudio”

Qué Certificación se Obtiene?

Certificado de 25 horas como instructor de AIR YOGALATES, que es reconocido como Hora Crédito por Yoga Alliance.

Donde, cuando, cuanto?

- **Lugar:** El Cuarto Rojo, Clayton, Ciudad del Saber, detrás del antiguo Kiwanis, Panamá
- **Fecha:** Del 4 al 7 de Julio 2024
- **Horario:**
  - Jueves 4 Julio: 12pm - 6pm
  - Viernes 5 Julio: 12pm - 6pm
  - Sábado 6 Julio: 10:30am - 6:30pm
  - Domingo 7 Julio 9am- 6pm

- **Precio:**
  - Regular $600
  - Early Bird $545 (hasta el 21 de junio)

Inscribete Aqui

Preguntas Frecuentes

- Si no soy instructor de Yoga puedo tomar la formación?

Si, el curso es un espacio de crecimiento personal que enseña las bases para una practica segura de Air Yoga. No se exige ninguna certificación previa.

- Necesito haber prácticado Air Yoga antes para poder tomar el curso?

No es necesario que hayas practicado antes, ya que en el curso aprenderás desde cero los principios y ejercicios de Air Yogalates.

Sobre Nosotras

Mari Angie Benalcázar

Profesora Principal

Mari Angie es profesora de Yoga, Air Yoga, Air Pilates, Mat Pilates, Aqua Yoga, Ai Chi y Terapias Acuáticas.
Inició su práctica y estudio de Yoga en el año 2000 con el maestro Edgar Quezada.
Sigue estudiando Yoga con Maestros Iyengar y Meditación con Maestros del Arte de Vivir.
Se se certifico como Instructora de Air Yogalates en Canada en el 2014 y en el año 2017 se certifico como Formadora de Instructores.

En el año 2020 desarrolló el Método Aqua Yoga y registró los derechos de autor del libro y el curso del mismo nombre en USA.
En el año 2022 se certifico como Instructora de Terapias Acuáticas y, Ai Chi por la AEA (Aquatic Exercice Association) y ATRI (Instituto de Rehabilitación y Terapia Acuática) en USA.
Sus deportes favoritos son el Surf y el Paddle Board.

Tiene una perrita llamada Lia.
Lia y su mami estan certificadas como "Dog Therapy Team" en USA, y juntas visitan residencias de ancianos y bibliotecas con niños, alegrando vidas a su paso.
Actualmente vive en Long Beach, CA, USA con su esposo Eric y su perrita Lia.

Si quieres saber más...

Sobre Nosotras

Eleonora Dall´Asta

Profesora Asistente

Italiana radicada en Panamá, posee una licenciatura en Comunicación Social de la Universidad USMA de Panamá, un BA Honors degree en circo contemporáneo por la Universidad de Kent y un Máster en circo contemporáneo de la Universidad de las Artes de Estocolmo, actualmente está estudiando una maestría en Ciencias Naturopáticas.
Practica Yoga desde el 1999 con su amiga y maestra Marie Angie Benalcázar con la cual obtuvo también el diploma de instructora de Air Yoga en el 2020 y desde el 2012 es practicante del método de Ashtanga Yoga del cual está cursando el teacher training con el maestro José Luis Vélez en Dharma Ashtanga Yoga Center en Panamá.
Es fundadora del colectivo de circo contemporáneo panameño La Tribu Performance (2008) y fundadora de El Cuarto Rojo (2012) un estudio de Circo, Yoga, Movement y laboratorio para la creación en el cual enseña dando clases y talleres desde su apertura.

Como artista trabaja la suspensión a través de cuerdas, arneses, objetos, presentando sus trabajos en museos, galerías, teatros y espacios alternativos nacionales e internacionales.
Para ella el Yoga es una medicina para el cuerpo que la complementa y la ha ayudado a mantenerse fuerte, flexible y saludable por fuera y por dentro durante su larga carrera como acróbata, performer y maestra.

Si quieres saber más...