

# Mes 1



## Mes 2 y Mes 3

**Vinyasa Krama Yoga**  
Práctica - Fortalecimiento

**Vinyasa Krama Yoga**  
Práctica - Torsión

**Ashtanga Vinyasa Yoga**  
Práctica primera serie

**Vinyasa Krama Yoga**  
Práctica – Extensión de columna

**Conciencia del asana**  
Prácticas de flexiones y abdomen

**Conciencia del asana**  
Prácticas de balance sobre brazos y  
extensión de columna (arcos)

**Conciencia del asana**  
Práctica de Inversiones y  
restaurativa

**Conciencia del asana**  
Práctica de relajación y ejecución  
del *asana*

**Pranayama 2**  
Práctica - *Nauli*

**Pranayama 2**  
Práctica

**Pranayama 2**  
Práctica - *bandha*

**Pranayama 2**  
Práctica

**Anatomía sutil**  
Teoría y práctica

**Anatomía sutil**  
Teoría y práctica

**Anatomía sutil**  
Teoría y práctica

**Conceptos fundamentales**  
Teoría

**Mantra Yoga**  
*Veda adyayana*

**Mantra Yoga 2**  
*Veda adyayana*

**Mantra Yoga 2**  
*Samantrika pranayama*

**Mantra Yoga 2**  
*Samantrika pranayama*

**Conceptos fundamentales**  
Teoría

**Ayurveda**  
Teoría, bases del ayurveda

**Ashtanga Vinyasa Yoga**  
Fundamentos

**Kriya Yoga**  
Práctica de *mudra*

**Yantra y mandala**  
*Tantra*

**Historia del yoga 2**  
Teoría

**Nidra yoga**  
Fundamentos y práctica

## Mes 4



# Mes 5

