

# Diplomado de Yoga Aéreo FlyingBody 2023 (25 hrs)

## Temario

Calentamiento: se dicta clase corrida y va siendo progresivo, integrando los ejercicios que vamos revisando.

Teoría: revisar teoría con diapositivas.

Posturas FlyingBody: mostramos las posturas, variaciones, drishti, beneficios y chakras siguiendo el manual.

Practicum: alumnas practican y enseñan.

### Día 1

- ✓ 6 PM - 7 PM - Calentamiento: Clase de Yoga Aéreo FlyingBody
- ✓ 7 PM - 8 PM - Posturas FlyingBody: Inversiones y Equilibrios (Capítulo 2)
- ✓ 8 PM - 9 PM - Posturas Ashtanga FlyingBody: Capítulo 3.1-3.11

### Día 2

- ✓ 6 PM - 7 PM - Calentamiento: Clase combinada yoga aéreo + Ashtanga FlyingBody
- ✓ 7 PM - 8 PM - Posturas Ashtanga FlyingBody: Capítulo 3.12-3.22
- ✓ 8 PM - 9 PM - Teoría: Filosofía del Ashtanga Yoga (Capítulo 1)

### Día 3

- ✓ 6 PM - 7 PM - Calentamiento: Clase de Ashtanga FlyingBody (1/4)

- ✓ 7 PM - 8 PM - Posturas Ashtanga FlyingBody: Capítulo 3.23-3.33
- ✓ 8 PM - 9 PM - Teoría: Práctica del Física del Ashtanga Yoga (Capítulo 3)

#### Día 4

- ✓ 6 PM - 7 PM - Calentamiento: Clase de Ashtanga FlyingBody (1/2)
- ✓ 7 PM - 8 PM - Posturas Ashtanga FlyingBody: Capítulo 3.34-3.44
- ✓ 8 PM - 9 PM - Teoría: Bhandas, Drishti y Grathis (Apéndice A)

#### Día 5

- ✓ 6 PM - 7 PM - Calentamiento: Clase de Ashtanga FlyingBody (1/2)
- ✓ 7 PM - 8 PM - Posturas Ashtanga FlyingBody: Capítulo 3.45-3.56
- ✓ 8 PM - 9 PM - Teoría: Nadis y Chakras (Apéndice B)

#### Día 6

- ✓ 11:30 PM - 1:30 PM - Calentamiento: Clase de Ashtanga FlyingBody (COMPLETA)
- ✓ 1:30 PM - 2:30 PM - Practicum: Primera Mitad de la Serie (hasta Navasana)

#### Día 7

- ✓ 9:30 AM - 11:30 AM - Calentamiento: Clase de Ashtanga FlyingBody (COMPLETA)
- ✓ 11:30 AM - 12:30 PM - Practicum: Segunda Mitad (A partir de Bhujapidasana)
- ✓ 12:30 PM - 2:30 PM - FlyingAcro