

# Formación Sebastián Arbondo Hatha Vinyasa 200H

## Fechas

### Bloques 2020-2021

Formación Sebastián  
Arbondo

#### Bloque 1

Del 15/02 al 01/03 2021

#### Bloque 2

Agosto 2021\*

\*Fechas aún por definir



La Formación  
de Hatha  
Vinyasa Yoga  
con Sebastián  
Arbondo está  
avalada por la  
"Yoga  
Alliance"



# Biografía

Sebastián Arbondo lleva practicando Yoga más de veintiún años . Se inició con Hatha Yoga tradicional y desde hace trece años practica Ashtanga Vinyasa Yoga. Durante los últimos once años ha estado viajando a India, donde ha estudiado con Rolf, considerado uno de los mejores profesores de Yoga del mundo, durante más de siete años.

Sebastián también se ha formado en Vinyasa Yoga con Dona Holloman, profesora australiana de Yoga Iyengar. Desde hace ocho años, Sebastián establece en Osaka, Japón, su escuela de Ashtanga AYO (Ashtanga Yoga Osaka), llegando a ser la primera escuela de la ciudad. También imparte cursos de formación de 200 horas reconocidas por la Yoga Alliance (USA) desde hace nueve años. En la actualidad su formación es una de las más reconocidas en Japón, habiendo formado a más de 1000 profesores. Además de Japón, Sebastián imparte seminarios y formaciones alrededor del mundo.

# Temario

## Bloque 1

Desarrollo y práctica de las posturas de pie  
Desarrollo y práctica de las posturas de estiramiento de piernas y flexión hacia adelante  
Desarrollo y práctica de posturas de apertura de caderas  
Desarrollo y práctica de las posturas de torsiones  
Práctica de las posturas de yoga con el uso de elementos “props” de Yoga (bloques, cinturones, bolsters, etc...)  
Preparaciones, modificaciones y ajustes en las posturas de Yoga  
Alineamiento general en las diferentes familias de posturas  
Anatomía aplicada al Yoga  
Teoría del Pranayama  
Habilidades del profesor de Yoga, que hacer y que no hacer en clase  
Ayurveda: Una introducción a la ciencia del Ayurveda y sus aplicaciones en la práctica de Asana  
Historia y Filosofía del Yoga  
Self inquiry (autoconocimiento)

## Bloque 2

Repaso de todo lo aprendido en el 1 Bloque  
Desarrollo y práctica de las posturas de flexión hacia atrás  
Desarrollo y práctica de posturas invertidas  
Desarrollo y práctica de las posturas de equilibrio sobre las manos y brazos  
Preparaciones, modificaciones y ajustes en las posturas de Yoga  
Alineamiento general en las diferentes familias de posturas  
Anatomía aplicada al Yoga  
Teoría del Pranayama  
Habilidades del profesor de Yoga, que hacer y que no hacer en clase  
Vinyasa Krama: Aprender a secuenciar través de las distintas familias de posturas y clases de temario general  
Aprender a secuenciar para la autopráctica y para clases privadas  
Ayurveda: Una introducción a la ciencia del Ayurveda y sus aplicaciones en la práctica de Asana  
Historia y Filosofía del Yoga  
Self inquiry (autoconocimiento)

# Precio Formación

## Bloques Por Separado

### Bloque 1 (100H)

**Descuento Pronto Pago :1100€**

(Reservas previas al 25 Nov. 2020)

**Sin descuento Pronto Pago: 1350 €**

### Bloque 2

A determinar fechas y precio Bloque 2  
Reservas previas Mayo 2021 con Dto

## Bloques Juntos

### Bloque 1 + Bloque 2 : 2100€

Te ahorrarías 600 € del precio sin  
descuento pronto pago

## Condiciones

Para confirmar la reserva, se abonará un  
50% del precio total y el resto se pagará  
con fecha límite 15 días antes del evento  
La plaza queda reservada tras el primer  
pago y confirmada tras el segundo

No se admiten devoluciones

Las plazas están limitadas en función de  
la capacidad de nuestro centro de Yoga  
Respetaremos el orden de llegada de las  
reservas

Puedes realizar el pago en efectivo  
directo en nuestro centro o por  
transferencia bancaria

## Contáctanos

### Web

[www.amaryyo.com](http://www.amaryyo.com)

### Dirección

**Calle Grau Bassas 18  
35007 Las Palmas G.C.**

### Email

[info.amaryyo@gmail.com](mailto:info.amaryyo@gmail.com)

### Teléfono

**650 96 30 67**

# Formación Sebastián Arbondo 2020/2021

