

CURRICULUM VITAE

DATOS PERSONALES

NOMBRE y APELLIDO: Analía Verónica Castaño y Vázquez

ESTUDIOS

2008 - Master de Yoga

Contenido: Perfeccionamiento de Asanas - Pranayama – Yoga Para niños - Yoga Para la Tercera Edad – Yoga Para Embarazadas – Chakras III – Equilibrio – Relajación – Yoga y Psicología – El Prana del Aire – Mantras

Lugar: Instituto Privado de Educación Física “IPEF”

2006 - Profesora de Yoga (Matricula: N° B-2006-103)

Contenido: Serie Antiestrés – Trikonasanas – Sahumerios y Fumigaciones – Chakras II – Mudras - Sistema Glandular – Gimnasia Correctiva - Leyes del entrenamiento Físico - Metabolismo Energético – Gimnasia Para la Tercera Edad – Gimnasia Infantil - Endorfinas – Metodología – Leyes del Entrenamiento Físico – Sistemas de Entrenamiento de la Fuerza – Nutrición.

Lugar: Instituto Privado de Educación Física “IPEF”

2005 - Entrenador Personal de Yoga:

Contenido: Respiración y Pranayama – Concentración – Chakras – Darshanas – Alineación Postural - Primeros Auxilios – Metodología de la Clase.

Lugar: Instituto Privado de Educación Física “IPEF”

2005 – Instructora de Yoga (Matricula: N° O-2006-012)

Contenido: Metodología Practica – Serie Preparatoria – Equilibrio – Serie Rishikesh – Capacidades Motoras – Fisiología – Análisis de Movimientos Articulares.

Lugar: Instituto Privado de Educación Física “IPEF”

1997 – Técnico Masajista - (Matricula: N° 1463)

Contenido: Anatomía - Sistema Muscular – Sistema Óseo – Articulaciones – Técnicas de Fisioterapia Manual – Fisioterapia con Aparatos

Lugar: Instituto Superior de Enseñanza de Ciencias Auxiliares de la Medicina

CURSOS & SEMINARIOS

2008 – Retiro de Vedanta: Traducción y Estudio de Versos Seleccionados de la Bhagavad Gita – Meditación Práctica – Práctica de Hatha Yoga. A cargo de Br.Gambhirah discípulo de Sri Swami Dayananda & Prof. Adriana Caligiuri.

2008 – Charla de Vedantha: Enseñanza Tradicional de Advaita Vedanta A cargo de Br.Gambhirah discípulo de Sri Swami Dayananda

Lugar: Vidyasthanam

2008 – Seminario: ¿Qué es elongación? Concepto y Desarrollo

Lugar: Centro de Elongación Valentinov.

2008 – Seminario Ciclo 1: Flexibilidad Muscular y sus Tiempos en los Ejercicios – Lenguaje corporal – Dolor (Distinciones) – Respiración – Movimientos y Articulaciones - Trabajo con Ayuda.

Lugar: Centro de Elongación Valentinov.

2008 – Charla Asthangha Yoga: Práctica y Perfeccionamiento de Asanas. A cargo de Matthew Vollmer discípulo de Pattabhi Jois.

2007 - Seminario Hastinapura: Fitoterapia. Charla: Estudio de las Plantas Medicinales y sus Efectos Sobre el Aparato Respiratorio, Digestivo, Cardiovascular y Sistema Nervioso Central – Meditación Practica – Taller de Yoga.
Lugar: Fundación Hastinapura

2009 - Taller: Yoga y Espalda
Cómo mejorar la alineación de la columna, descubrir errores en las posturas y equilibrar la fuerza y el estiramiento de los músculos.
Lugar: Centro Internacional de Yoga Sivananda

2009 – Taller: Cómo desarrollar la concentración. Cómo funciona la mente. Reducción del vagabundeo mental. Ejercicios para desarrollar la concentración.
Lugar: Centro Internacional de Yoga Sivananda

EXPERIENCIA LABORAL

2008 – 2009: IPEF- (Instituto Privado de Educación Física)
Profesora de Instructores & Profesores de Hatha Yoga

2007 – CENTRO AXEM
Profesora de Hatha Yoga

2005 – 2009: Profesora de Hatha Yoga
Prácticas a domicilio, particulares y grupos reducidos.