



# Agenda del Retiro

## Viernes 14

1:00 pm: Bienvenida. Presentación.

1:30 pm: Lunch/Comida

3:00 pm: Check in/tiempo libre

4:00 pm a 7:00 pm: Teoría: Introducción Stand up Paddle y Yoga en Stand up paddle: Tipos de tablas y equipamiento adecuado. Práctica en la laguna: traslado de equipamiento, maneras de ingresar.

8:30 pm: Cena.

## Sábado 15

7:00 am: Desayuno.

8:30 am: Teoría: Fases de la remada. posición sobre la tabla. giros, técnicas de rescate y auto rescate. Práctica en la laguna.

1:30 pm: Lunch/Comida.

3:00 pm a 7:00 pm: Teoría: Sup Yoga diferencias Yoga sobre el mat y sobre la tabla. Niveles de asanas 1/2/3/4 según dificultad. Role del instructor, posición frente a la clase en el agua. Práctica en el agua.

8:00 pm: Meditación grupal de Luna llena.

8:30 pm: Cena.





## **Domingo 16**

7:00 am: Desayuno

8:30 am a 12:30 pm: Teoría: Sistemas de anclaje. Contemplaciones para diferentes espejos de agua: piscina, laguna, río, mar. Práctica en piscina y laguna.

1:30 pm: Lunch/Comida.

3:00 pm a 6:00 pm: Teoría: Gestión de riesgos. Lectura de apps meteorológicas. Medidas reglamentarias de profundidad, vientos. Reglamento ético.

7:00 pm: Ceremonia meditativa con Sound Healing.

8:30 pm: Cena.

## **Lunes 17**

7:00 am: Desayuno.

8.30 am: Evaluación final para certificación.

10:00 am: Entrega de diplomas certificados.

12:00 pm: Check out. Despedida.

Actividades extras no obligatorias: Remada grupal por la laguna.

## **Requisitos:**

- Ser maestro certificado de Yoga por 200 hs o más.
- Pueden tomarlo personas que no sean maestros, en este caso el diploma no estará con el aval internacional, pero tendrán un año para poder revalidarlo si toman una certificación de Yoga en ese lapso.
- Primeros auxilios: Se requiere contar con un Certificado de asistencia válido y vigente (a marzo del 2025) avalado por algún organismo oficial. (Ejemplo: Cruz Roja)
- Saber nadar. No pedimos experiencia en nado profesional.
- Recomendamos tener experiencia previa en el uso de tabla de paddle board.

