

PROGRAMA ESPECIAL DE NAVIDAD Y AÑO NUEVO Jueves 22.12.2011 - Domingo 8.1.2012

Meditaciones, talleres de asanas, conferencias diarias; esquí alpino, esquí de fondo, paseos invernales; deliciosas comidas vegetarianas y programas con invitados especiales. **Traducción simultánea al español del 24.12.2011 al 8.1.2012.** Con modernos equipos de traducción y auriculares inalámbricos. Más información en el Centro de Yoga Sivananda de Madrid, Tel. 91 3615150. E-mail: madrid@sivananda.net

Jueves 22.12 / 15:00 h - Lunes 26.12 / 15:00 h

ESPECIAL ASANAS

Detalles anatómicos en el asana, con Swami Narayanananda

- Movimientos y flexibilidad de la columna vertebral
- Equilibrio del sistema nervioso

Swami Narayanananda es director del Centro de Yoga Sivananda de Munich y un dinámico profesor



Jueves 22.12 / 15:00 h - Lunes 26.12 / 15:00 h

CICLO DE CONFERENCIAS

Yoga, la expansión de la conciencia, con Swami Sivadasananda, Yoga Acharya

- Ashtanga - los ocho pasos hacia la unión de cuerpo, mente y espíritu
- Anatomía sutil de los asanas y el pranayama
- Fuerza de voluntad, concentración y meditación

Swami Sivadasananda es estudiante senior de Swami Vishnudevananda e imparte desde hace años, talleres y cursos de formación de profesores por todo el mundo con un conocimiento profundo, dinámico y preciso.

Lectura recomendada: **Vishnudevananda Upadesha** de Swami Vishnudevananda



Jueves 22.12 / 15:00 h - Jueves 29.12 / 15:00 h

CEREMONIA ESPIRITUAL

Meditaciones de los Templos del Sur de la India

Ceremonias tradicionales (pujas) con un sacerdote de India. Mediante estas prácticas, con sus intensos colores, sonidos, aromas y mudras (gestos), se crea una fuerte vibración meditativa que purifica la atmósfera mental.

Viernes 23-12/15.00 h-Sábado 31.12/ 15.00 h

ESPECIAL ASANAS

Introducción al Yoga -El programa básico habitual de los Centros de Yoga Sivananda

Viernes 23.12 / 15:00 h - Jueves 29.12 / 15:00 h

CICLOS DE CONFERENCIAS

Nueva vitalidad con el Ayurveda, con Sanjay Kulkarni, Ayurveda Acharya, Pune, India

Consejos dietéticos prácticos para aliviar el sistema digestivo y fortalecer el sistema inmunológico

Sanjay Kulkarni es Ayurveda Acharya de Pune, India, y enseña Ayurveda en muchos países, desde hace más de veinte años



Sábado 24.12 - Sábado 31.12

YOGA SADHANA (PRÁCTICA DE YOGA) EN NAVIDAD

Práctica de pranayama, clases de asanas con consejos individuales, pujas con el sacerdote hindú, canto del mantra „Om Namah Narayanaya“ para la Paz Mundial, likhita japa, recitación de versos en sánscrito; lectura de textos de Swami Sivananda y estudio de escrituras.

Sábado 24.12

FIESTA DE NAVIDAD

Con Yoga Acharyas, Swamis, staffs y profesores de toda Europa. Canto de mantras, meditación, villancicos internacionales, mensaje de Navidad, cena festiva y demás sorpresas.

Martes 27.12 / 15:00 h - Viernes 30.12 / 15:00 h

ESPECIAL ASANAS

Expansión de la energía con el Yoga, con Swami Sivadasananda, Yoga Acharya

- Esqueleto y músculos en la respiración durante el Saludo al Sol
- Plexo solar: Sistema nervioso y centro energético
- Pranayama: purificando y estabilizando los canales energéticos

Libro recomendado: El libro del Yoga, de Swami Vishnudevananda



Martes 27.12 / 15:00 h - Viernes 30.12 / 15:00 h

CICLO DE CONFERENCIAS

Yoga – la música del Alma, con Swami Ramapriyananda

- Canto de Mantras: un bálsamo para el sistema nervioso
- Meditación y los cuatro niveles del sonido
- El mantra 'OM'

Swami Ramapriyananda es directora de la Casa de Retiros Sivananda Yoga en Reith (Tirol, Austria). Enseña con gran experiencia y atención a los detalles. Libro recomendado: Meditación y Mantras, de Swami Vishnudevananda



Sábado 31.12 / 15:00 h - Martes 3.1.2012 / 15:00 h

CICLO DE CONFERENCIAS

Conócete a tí mismo, con Swami Durgananda, Yoga Acharya

Los 68 versos del Atma Bodha (Auto- conocimiento) de Sankaracharya, describen la filosofía esencial del Ser. Un estudio contemplativo a través del cual la agitación, las dudas y el sufrimiento desaparecen gradualmente.

Swami Durgananda, Yoga Acharya, es estudiante senior de Swami Vishnudevananda y directora de los Centros Sivananda Yoga Vedanta de Europa. Su estilo de enseñanza, práctico e intuitivo, es el resultado de la inspiración obtenida por su intensa práctica y su experiencia de más de 30 años. Lectura recomendada: Atma Bodha, de Sankaracharya



Sábado 31.12.2011 / 15:00 h - Sábado 7.1.2012 / 15:00 h

CUMBRE ESPIRITUAL

La esencia divina del hombre

Con el invitado de honor **Sri Venugopal Goswami**, Bhakti Yoga Acharya, Vrindavan, norte de India

Bhagavata Saptaha:

Vívido viaje a través de los inspiradores textos del Srimad Bhagavatam. Una selección de los más de 18.000 versos, en un hermoso lenguaje. Música en directo cada día con inspiradoras ragas y dinámicos ritmos (harmonium, percusión, flauta de bambú).

Sri Venugopal Goswami es un maestro espiritual proveniente de una tradición familiar de más de 500 años. Su padre le inició en la sabiduría de las escrituras clásicas de Bhakti, en el templo Radha Raman. Durante muchos años, Sri Venugopal Goswami estudió con el famoso vocalista hindú Pandit Jasraj, uno de los más premiados y principales exponentes de la música clásica hindustaní.



Sábado 31.12 / 15:00 h - Martes 3.1. 2012 / 15:00 h

ESPECIAL ASANAS, ASESORAMIENTO INDIVIDUAL

La dinámica cuerpo-mente en los asanas, con Swami Atmaramananda, Yoga Acharya

- Asanas y relajación profunda
- Energía vital (prana) y fuerza de voluntad
- Estiramientos profundos para el cuerpo
- Auto-observación en la práctica individual.

Swami Atmaramananda es director del Sivananda Yoga Vedanta Centre en Berlín y estudiante durante mucho tiempo de Swami Vishnudevananda. Enseña en los cursos de formación de profesores, con humor y devoción, por todo el mundo.



Sábado 31.12 / 20:00 h

CELEBRACIÓN DEL AÑO NUEVO Y CONCIERTO PARA LA PAZ

Empieza el Año Nuevo con meditación, mantras y música.

Lunes 2.1/15.00 h-Domingo 8.1./15.00 h

ESPECIAL ASANAS

Introducción al Yoga. El programa básico habitual de los Centros de Yoga Sivananda

Miércoles 4.1 / 15:00 h - Domingo 8.1 / 15:00 h

ESPECIAL ASANAS

En equilibrio con los asanas, con Swami Ramapriyananda

- Asanas y conciencia corporal
- Consejos individuales para mejorar la postura
- Expansión del aliento en el asana
- Variaciones apropiadas

Lectura recomendada: Yoga: Your Home Practice Companion, de los Centros de Yoga Sivananda



Martes 4.1 / 15:00 h - Domingo 8.1 / 15:00 h

CICLO DE CONFERENCIAS

Los caminos clásicos del Yoga para la meditación, con Swami Kailasananda, Yoga Acharya

- Ser, Karma y reencarnación
- Plenitud mental, concentración y meditación
- Meditación con y sin formas
- Bhakti – la transformación de las emociones
- Obstáculos y experiencias en la meditación

Con Swami Kailasananda, Yoga Acharya, directora de los Centros Sivananda Yoga Vedanta en Inglaterra y Francia.

Lectura recomendada: Meditación y Mantras, de Swami Vishnudevananda



LOS MAESTROS

Swami Sivananda (1887-1963). Un excepcional sabio y yogui de la India moderna, y la fuerza espiritual que está detrás de los Centros Sivananda Yoga Vedanta. Las enseñanzas de Swami Sivananda son una síntesis de todos los caminos del Yoga.

Swami Vishnudevananda (1927-1993). Discípulo de Swami Sivananda y fundador de los Centros Internacionales Sivananda Yoga Vedanta. Autoridad internacional de Hatha Yoga y Raja Yoga. Es autor del clásico libro de enseñanza "El libro del Yoga".



La Casa de Retiros Sivananda Yoga Vedanta de Reith, está bellamente situada en la ladera sur del monte, cerca del idílico pueblo de Reith. Está abierta todo el año. Puedes elegir fecha de llegada y quedarte el tiempo que desees. En invierno puedes también disfrutar del esquí de fondo, esquí alpino y caminatas. En los alrededores hay pistas bien mantenidas y 64 km de senderos para caminar.

Precios de Navidad / Año Nuevo (22.12.2011 - 8.1.2012)

por día: 45 € (más alojamiento)

más de 7 días: 42 € (más alojamiento)

5% descuento cuando se registran dos personas a la vez

10% descuento para las inscripciones anticipadas

Precios válidos hasta el 8.1.2012.

Precios por persona, incluyendo alojamiento y manutención:

Dormitorio múltiple: 39 € / 36 € a partir de 4 noches

Habitación compartida: 47 € / 42 € a partir de 4 noches

Triple: 54 € / 50 € a partir de 4 noches

Doble: 59 €

Individual: 71 €

Las habitaciones dobles e individuales pueden reservarse para un mínimo de 7 noches. Los precios no incluyen impuestos de visitante.

CONDICIONES DE CANCELACIÓN: consulta www.sivananda.org/tyrol

Alojamiento y manutención: Estaremos encantados de tramitar tu reserva en el Bio-Hotel y otra casa de huéspedes cercana. Comidas completas vegetarianas (dos comidas por día) en el Bio Hotel. www.hotel-florian.at

17 diciembre 2011-15 enero 2012

CURSO INTERNACIONAL DE PROFESORES DE YOGA

En uno de los más bellos parajes invernales de Europa

Familia y amigos son bienvenidos a los Programas Especiales y Vacaciones de Yoga durante la Navidad y el Año Nuevo

Otras Fechas 2012

Sábado 5.5.-Domingo 3.6.2012 (alemán)

Sábado 28.7.-Domingo 26.8.2012 (español, inglés, alemán, italiano)

Sábado 1.9.-Domingo 30.9.2012 (inglés, alemán)

Sábado 15.12.2012-Domingo 13.1.2013 (inglés, alemán)

Sivananda YOGA Vedanta Retreat House, Bichlach 40, 6370, Reith cerca de Kitzbühel, Tirol, Austria. Número ZVR: 925544605.

Correo electrónico: tyrol-reception@sivananda.net Tel.+43 5356/6 74 04. Fax +43 5356/ 67 40 44 www.sivananda.org/tyrol www.sivananda.eu