

Diploma

Tras completar con éxito el Curso recibirás un diploma de los Centros Internacionales Sivananda Yoga Vedanta "Yoga Siromani".

Reconocido por la Yoga Alliance para el estándar de 200 horas en el registro de Escuelas de Yoga (RYS).

Para más información
www.sivananda.es

Precios

Incluye la matrícula, el alojamiento y la manutención. Literas (8 camas) 2.928€; compartida (3-4 camas con baño fuera) 2.986€; doble con baño fuera 2.986€; doble con baño: 3.276€; individual con baño 3.711€.

Inscripción: Queda formalizada la inscripción con el pago de 400€ en efectivo, tarjeta de crédito o transferencia bancaria. El plazo para pagar el curso en su totalidad es de cuatro semanas antes del inicio del curso.

Para realizar transferencias: Asociación Centro de Yoga Sivananda, Cuenta: N° IBAN: ES21 0182 0930 3402 0155 4014; BIC: BBVAESMM

Qué llevar

Libros TTC "El libro del Yoga" de Swami Vishnudevananda, "Yoga tu guía en casa" y "Bhagavad Gita" con comentarios de Swami Sivananda. **Otros:** esterilla, cojín, manta, linterna, zapatillas, ropa cómoda, material para kriyas.

Recordatorio: Durante el Curso está prohibido el consumo de carne, pescado, huevos, café, té negro, alcohol, tabaco, drogas, así como el nudismo, ya que son contraproducentes para la práctica del yoga.

CURSO INTERNACIONAL DE FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA SIVANANDA

PROGRAMAS ESPECIALES

12 AGOSTO

MÚSICA MEDITATIVA
Con Carlos Guerra, músico



Intérprete de bansurí, la flauta de bambú tradicional de la India. Se formó musicalmente durante muchos años en la India. Carlos Guerra

estará acompañado por su mujer, Tokuko Nakamura en la tampura (instrumento de cuerdas).

22-28 AGOSTO

PRÁCTICAS INSPIRADORAS EN LA TRADICIÓN DEL YOGA
Con Swami Sivadanasanda, Yoga Acharya



Discípulo durante muchos años de Swami Vishnudevananda, enseña con dedicación en los Cursos de Formación de Profesores de todo el mundo desde hace más de 30 años.

13-14 AGOSTO

YOGA Y MEDICINA HOLÍSTICA
Con Teofilo Calvo, bioquímico e investigador



Para aprender sobre el acercamiento holístico en la medicina que puede ayudar a restaurar el poder biorregulador del cuerpo.

22-28 AGOSTO

CEREMONIAS DE LOS TEMPLOS DE LA INDIA
Con un sacerdote tradicional del Sur de la India

Los colores, sonidos, aromas y gestos de las ceremonias tradicionales (Pujas) ayudan a purificar la atmósfera mental y crean una positiva vibración meditativa.



18-23 AGOSTO

INTRODUCCIÓN AL AYURVEDA
Con Sanjay y Anjani Kulkarni, Ayurveda Acharyas



Sanjay y Anjani Kulkarni han pasado los últimos 20 años impartiendo las enseñanzas del Ayurveda por todo el mundo. Con su experiencia aconsejan de forma muy práctica maneras de prevenir la enfermedad y desarrollar una salud radiante.

23-26 AGOSTO

TALLERES DE ASANAS
Con Prema Arenas Bonansea



Es una inspiradora profesora y practicante de hatha yoga. Natural de Argentina, imparte clases en Taiwan. Es modelo del libro Sivananda "Yoga tu guía en casa".



Para más información
www.sivananda.es
TTC-Spain@sivananda.net

Centro de Yoga Sivananda
C/Eraso 4, 28028 Madrid, España

8-21 AGOSTO

Programa de vacaciones de yoga (español)

Libre elección de fechas

21-30 AGOSTO

Escuela de verano para profesores de yoga

Cursos certificados con gran variedad de programas y contenidos (español, inglés)



Fundador
Swami Vishnudevananda,
1957

5 AGOSTO – 3 SEPTIEMBRE 2017

En Aluenda, Zaragoza · Curso intensivo de cuatro semanas
Idiomas: español, inglés · Con invitados internacionales

Tel. +34 91 361 51 50 · www.sivananda.es · TTC-Spain@sivananda.net

CURSO DE FORMACIÓN DE PROFESORES (TTC)

401 unidades de enseñanza (45 minutos cada una)



Swami Sivananda
(1887–1963)

Es la fuerza espiritual que está detrás de los Centros Internacionales Sivananda Yoga Vedanta. Sus enseñanzas son una síntesis de todos los caminos del yoga.

Swami Vishnudevananda
(1927–1993)

Discípulo de Swami Sivananda, fundador de los Centros Internacionales Sivananda Yoga Vedanta. Autor del clásico "El libro del yoga".

Swami Svadasananda Swami Dayananda Chandra



Gopala Lakshmi Sarasvati Chaitanya

Los profesores del curso

Este curso será impartido por Yoga Acharyas, Swamis y profesores experimentados de la organización Sivananda.



- El Curso de profesores más antiguo en occidente (desde 1969)
- Curso intensivo de cuatro semanas que cubre todos los aspectos del yoga y adaptado a la Cualificación de Instructor de Yoga en España

TTC Curriculum

El extenso curriculum está basado en los cinco puntos del yoga de Swami Vishnudevananda:

- Ejercicio adecuado (Asanas)
- Respiración adecuada (Pranayama)
- Relajación (Savasana)
- Alimentación vegetariana
- Pensamiento positivo y meditación (Vedanta y Dhyana)

Yoga asanas · pranayama · kiriyas · meditación · mantras · kirtan · estudio y práctica de los cuatro caminos · Bhagavad Guita · anatomía y fisiología · alimentación · técnicas de enseñanza
Para más información www.sivanada.es

"El Yoga es un sistema de educación integral, no solo del cuerpo y de la mente sino también del espíritu interior"

Swami Sivananda



"La salud es riqueza, la Paz mental es felicidad, el Yoga muestra el camino".
Swami Vishnudevananda



Programa diario

5.30h: Despertar **6h:** Meditación, canto de mantras, conferencia o paseo **8h:** Asanas y Pranayama **10h:** Almuerzo **11h:** Karma Yoga **12h:** Bhagavad Guita o Kirtan (cantos) **14h:** Conferencia principal **16h:** Asanas y Pranayama **18h:** Cena **20h:** Meditación, canto de mantras y conferencia **22h:** Silencio
La asistencia a todas las actividades es obligatoria. Este horario puede estar sujeto a cambios.

Lugar

A 900 metros sobre el nivel del mar, enclavado en la Sierra de Vidor, está el pequeño pueblo de Aluenda donde encontramos el mejor entorno para la práctica del yoga y la meditación. Una antigua iglesia rodeada de casas de piedra, pinos, robles, cerezos y almendros componen un paisaje como los de antaño.

Lacasatoya

Situada en la linde del pueblo, Lacasatoya dispone de acogedoras habitaciones y WIFI en todas las áreas. Su restaurante sirve nutritivas comidas vegetarianas. La piscina de agua salada con tratamiento de luz ultravioleta, dispone de una zona anexa para tomar el sol con vistas espectaculares a la montaña.
www.lacasatoya.com

Cómo llegar

Con muy fácil acceso en coche, autobús o tren. Por carretera coger la autovía A-2 desde Madrid (km 244) o Barcelona (km 252), tomando la salida a Aluenda. En autobús (www.alsa.es) o tren AVE (www.renfe.com) hasta Calatayud. Servicio de bus local y taxi disponibles hasta Aluenda (aprox 20€)

Excursiones

Posibilidad de realizarlas en el día libre.
Calatayud (16 km)
Monasterio de Piedra (40 km)
Zaragoza (70 km)
Ruta de los Bañeros
Barcelona y Madrid 1,30h en tren

Información práctica

Idiomas: español, inglés, portugués.
Con traducción simultánea inalámbrica.

La intensidad de este curso requiere un alto grado de disciplina y compromiso. No es necesaria una experiencia previa extensa en las técnicas del yoga.