

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. 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: ES29 0182 4028 7102 0855 4011; 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

11 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 India. Carlos Guerra

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

14-16 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.

AGOSTO FECHA POR CONFIRMAR EL CEREBRO DEL YOGUI

Con Gopala



Gopala es discípulo directo de Swami Vishnudevananda y enseña anatomía y meditación de los cursos de formación de profesores de yoga. El yoga desarrolla tu cerebro y expande tu mente. Dos conferencias prácticas para comprender el cerebro del yogui.

27-30 AGOSTO

INTRODUCCIÓN AL AYURVEDA

Una conferencia con Sanjay y Anjali Kulkarni, Ayurveda Acharyas



Sanjay y Anjali 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.

17-19 AGOSTO

TALLERES DE ASANAS

Con Prema Arenas Bonansea



Es una inspiradora profesora y practicante de hatha yoga. Natural de Argentina, imparte clases en Taiwán. 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

7-22 AGOSTO

Programa de vacaciones de yoga

Libre elección de fechas

19-30 AGOSTO

Escuela de verano para profesores de yoga

Cursos certificados con gran variedad de programas y contenidos



Fundador
Swami Vishnudevananda,
1957

4 AGOSTO – 2 SEPTIEMBRE 2018

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)



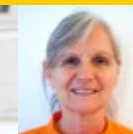
Swami Sivananda (1887–1963)

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 Sivadasananda Swami Dayananda Chandra



Swami Santoshananda Gopala Lakshmi

Los profesores del curso

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



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.

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

Swami Vishnudevananda

- 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



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