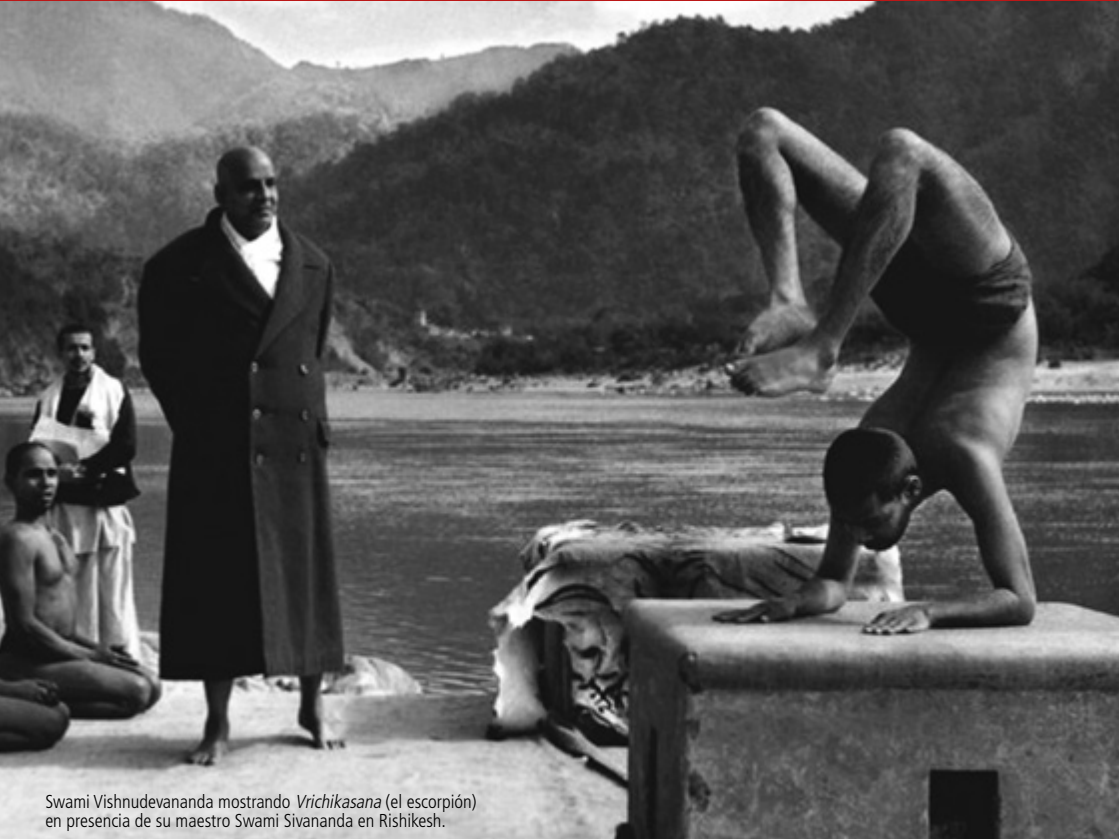


ESCUELA DE VERANO PARA PROFESORES DE YOGA

CURSOS CERTIFICADOS DE FORMACIÓN



Swami Vishnudevananda mostrando *Vrikchikāsana* (el escorpión) en presencia de su maestro Swami Sivananda en Rishikesh.

- Reafirma tu práctica
- Encuentra nueva inspiración
- Expande tus horizontes
- Desarrolla tus habilidades en la enseñanza

13 AL 26 DE AGOSTO 2019

EN LACASATOYA, ALUENDA (ZARAGOZA)

Centro de Yoga Sivananda Vedanta

C/Eraso 4 Madrid · Tel. 91 361 51 50 · Móvil/WhatsApp: 654 38 99 70
madrid@sivananda.net · www.sivananda.es



Fundador
Swami Vishnudevananda,
1957

"El profesor que practica es como una flor radiante que atrae a los estudiantes así como las abejas van a la flor. Si no, se convierte en una flor de plástico sin energía, y los estudiantes no se quedarán mucho tiempo".
Swami Vishnudevananda



Swami Sivananda (1887–1963) Swami Vishnudevananda (1927–1993)



13–17 AGOSTO **AYURVEDA Y CORAZÓN** con Sanjay y Anjani Kulkarni, Ayurveda Acharyas

- Gestión, prevención y tratamiento de la obesidad
- Diabetes y enfermedades del corazón
- Evaluación de nuestra constitución corporal
- Recetas y consejos para mantener un estilo de vida saludable

Precio especial enseñanza: 37€/día. Dos programas o más 35€/día.
Programa abierto a vacaciones de yoga.



17–20 AGOSTO **LLEVA TU PRÁCTICA AL SIGUIENTE NIVEL** con Prema

- Conceptos de biomecánica para entrar, mantener y salir de las posturas de manera segura
- Correcciones de las diferentes variaciones
- El estilo de vida yóguico: encuentra el camino de en medio



20–23 AGOSTO **CÓMO ENSEÑAR YOGA ADAPTADO** con Gopala y Nadapriya

- Adaptación de la clase de asanas a personas con limitaciones físicas
- Cómo enseñar yoga adaptado de manera cuidadosa y efectiva
- Aprende a rejuvenecer cuerpo y alma
- Yoga para todas las edades y estados vitales



23–26 AGOSTO **YOGA Y FASCIA** con Swami Sivasananda y Swami Dayananda

Descubre el fascinante mundo del tejido conectivo, el órgano más grande de tu cuerpo:

- Descripción de las conexiones miofasciales de los pies a la cabeza en los principales asana
- Cómo mejorar todos los planos de movimiento con la conciencia de la fascia
- Fascia, flexibilidad muscular y alienación corporal
- Energía vital: fascia y los receptores sensoriales

EL LUGAR

En lacasatoya, situada en el pintoresco pueblo de Aluenda, a 14 km de Calatayud. El mejor entorno para la práctica del yoga y de la meditación. Fácil acceso en tren AVE desde Madrid y Barcelona.

www.lacasatoya.com

RESERVAS: Queda formalizada con el ingreso de la parte de yoga. Más información: madrid@sivananda.net

PRECIOS

PARTICIPACIÓN YOGA: Un programa 38€/día; dos o más programas 35€/día

ALOJAMIENTO Y COMIDA

(abonar directamente en el hotel):
Tienda 35€, compartida 48€,
doble con baño 58€, individual 73€

¡NOVEDAD!

PROGRAMA DE VACACIONES DE YOGA: 6–29 DE AGOSTO

paralelo a la Escuela de Verano podrás disfrutar con amigos y familiares de unas vacaciones diferentes. Pregúntanos en el 91 3615150