



YOGA Sivananda

Enero 2021 - PRESENCIAL

HORARIOS DE CLASES DE YOGA PRESENCIALES – Inicio 11/1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	09:15		09:15	
18:00		18:00	Princ. 18:00	18:00
	20:00			20:00

CURSOS DE INICIACIÓN A YOGA (para Principiantes)

Introducción a los principios básicos del Yoga y beneficios de la práctica, aprendizaje progresivo de las posturas de Yoga (Asanas), respiración adecuada (Pranayama) y relajación (Savasana), con corrección individual.

Inicio: Jueves 14/1, 18 hs. Duración: 4 clases de 1 hora, una vez por semana. Lugares limitados.

Costo del Curso: \$1500, si efectúas el pago completo cinco días antes del inicio, sino el costo será de \$1860.

COSTO

\$ 1500 Cuponera de 10 clases de una hora para un mes

\$ 1800 cuponera de 10 clases de una hora para dos meses

\$ 490 Por clase adultos

\$ 1500 Curso Principiantes (si efectúas el pago completo 5 días antes del inicio, luego de esa fecha el costo del curso será \$1860.-)

Para todas las actividades es imprescindible agendarse con anticipación.

Para las actividades especiales se cierran las inscripciones 24 horas antes del inicio.

Los cursos y talleres se realizan con un grupo mínimo de cinco personas.

INFORMACIÓN GENERAL

Para todas las actividades presenciales debes agendarte previamente. Todas las clases presenciales serán de una hora de duración. Continuaremos con algunas clases online que serán aranceladas. POR FAVOR LEER CON ATENCIÓN EL PROTOCOLO SANITARIO que tenemos en nuestra Web.

- ✓ Horario de secretaría: Lunes a Viernes de 15:00 a 20:00. Sábados de 9:00 a 13:00 hs.
- ✓ Feriados laborables y no laborables no se imparten clases.
- ✓ Presentar carné de alumno para asistir a clases.
- ✓ Recuerda NO comer de 2 a 3 horas antes de la clase.
- ✓ Vestir ropa cómoda. Traer tu propia colchoneta, manta, cojín (si lo necesitas) y pantuflas para transitar en el centro. Las pertenencias personales no pueden dejarse en el centro.
- ✓ Rogamos llegar 10 minutos antes de la clase y mantener apagados los teléfonos celulares.

ACTIVIDADES ON LINE DEL MES DE ENERO DE 2021

SATSANG, Meditación, cantos y lectura espiritual
(Actividad gratuita)

Viernes, sábados y domingos 19:00 horas

Unirse a la reunión Zoom

<https://zoom.us/j/93278135221>

ID de reunión: 932 7813 5221

Viernes y domingos con traducción al portugués

Formación de profesor de yoga
Sivananda online (TTCOL)

4 SEMANAS / 6 DÍAS A LA SEMANA

Del 25 de enero al 21 de febrero del 2021

[Ver Web](#)

HORARIOS DE CLASES DE YOGA ON LINE

Para todas las actividades online debes registrarte previamente por la web: www.sivananda.org.uy

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09:00 NI	09:00 YS		09:00 YS	09:00 NI		
					17:00 NI	17:00 NI
18:00 NI		18:00 NI		19:00 MED	19:00 MED	19:00 MED
	20:00 NI		20:00 NI			

NI (Nivel Intermedio, 1 hora y media) / YS (Yoga Suave, 1 hora) /MED (Meditación, 1:15 hora)

PRECIO MENSUAL DE CLASES ON LINE - Pase libre: \$1050.- (U\$s24. Del exterior-)

El link para el ingreso a las clases on line cambiará cada mes. Luego de inscribirte y realizar el pago del abono recibirás el link a la dirección de mail informada en la inscripción. El mismo tiene validez hasta el día 5 del mes siguiente. Se abonará proporcionalmente a los días contratados.

CURSOS Y TALLERES ARANCELADOS DEL MES DE ENERO

Para todas las actividades online debes registrarte previamente por la web: www.sivananda.org.uy

Curso de Yoga para Principiantes

4 clases de 1 hora y media

Martes y jueves 18:00 horas - Inicio: martes 19 de enero

Curso de Meditación - Dictado por Eugenio Piotrowski

6 clases de 1 hora

Sábados 11:30 horas – Inicio: sábado 9 de enero

Curso La ciencia del Pranayama – Dictado por Swami Dayananda

De la regulación del aliento al control de la mente. 4 clases de 1 hora y media

Miércoles 10:00 horas – Inicio: miércoles 6

Curso de Pensamiento Positivo – Dictado por Eugenio Piotrowski

4 clases de 1 hora y media

Miércoles 20:00 horas - Inicio: miércoles 13 de enero

Costo por cada curso: \$ 1500 (Pagos desde el exterior US\$ 35)

Talleres especiales sobre la mente, las emociones y el karma - Dictados por Eugenio Piotrowski

Lunes 20:00 horas

Lunes 11 – El control de la ira

Lunes 18 – La conquista del miedo

Lunes 25 – Como desarrollar la concentración mental.

Lunes 1 de febrero – La ley del Karma y la rueda del samsara

Costo por taller \$ 490 (Pagos desde el exterior US\$ 11)

Costo por los 4 talleres \$ 1500 (Pagos desde el exterior US\$ 35)

Asociación de YOGA Sivananda

Acevedo Díaz 1523

Tel.: 2401 0929 – Cel.: +598 98 200 070

e-mail: Montevideo@sivananda.org

www.sivananda.org/montevideo