



YOGA Sivananda

Setiembre/Diciembre 2020

PRESENCIAL

HORARIOS DE CLASES DE YOGA PRESENCIALES

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|-------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------|
| | 09:15 | Princ. 09:15 | | | 09:15 |
| | | | | 15:30 Suave | 11:00 Pr |
| 18:00 | Princ. 18:00 | 18:00 | Princ. 18:00 | 18:00 | |
| | 20:00 | | | 20:00 | |

Princ. – Principiantes / Pr – Prueba GRATIS

CLASES DE PRUEBA GRATIS – Sábados 5 y 19 de Setiembre; 3, 17 y 31 de Octubre, 14 y 28 Nov. y 5 Dic. a las 11:00 hs.

CURSOS DE INICIACIÓN A YOGA

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.

Duración: 4 clases de 1 hora. Lugares limitados.

- Una vez por semana. Horarios: Miércoles 9:15 hs. Inicio: 9/9, 7/10 y 4/11
- Dos veces por semana. Horarios: Martes y Jueves 18:15 hs. Inicio: 3/9, 17/9, 6/10, 20/10, 3/11, 17/11 y 3/12

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

PROGRAMA DE AYURVEDA Y YOGA

Ayurveda es una medicina milenaria de la India que engloba una disciplina para la vida saludable y el tratamiento de enfermedades.

Ayurveda y Yoga son ciencias hermanas que contribuyen al desarrollo de una rutina para mantener o restablecer la salud. Dirigido por la Dra. Ana Guedes (Padma), médica, formada en Ayurveda en Argentina e India.

El programa consiste en dos sesiones individuales de asesoramiento de una hora y media cada una sobre Ayurveda, hábitos saludables y nutrición. También de cuatro clases de yoga de una hora con Respiración, Posturas y Relajación los días viernes a las 15:30 hs.

Inicio de Yoga: 11 de setiembre 15:30 hs.

Sesiones a coordinar con la Dra. A. Guedes previo al 11 de setiembre.

Costo: Dos sesiones individuales de hora y media y cuatro clases de Yoga: \$3640.-

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 y 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.

HORARIOS DE CLASES DE YOGA ON LINE (Contribución voluntaria)

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 NI | 09:00 YS | 09:00 NI | 09:00 YS | |
| | | | | 16:00 YN | 17:00 NI | 17:00 NI |
| 18:00 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) / YN (Yoga Niños, 1 hora) /
MED (Meditación, 1:15 hora)

Encuentros por la paz y la sanación del planeta - Primer domingo de cada mes a las 09:00 horas. Meditación y repetición del mantra por la paz. Duración media hora. (6/9, 4/10, 1/11 y 6/12). Zoom ID 880 1958 0740

CURSOS ARANCELADOS DEL MES DE SETIEMBRE

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

Costo de cada uno de los cursos \$ 1400 (Pagos desde el exterior: equivalente a 30 US\$)

Curso de Iniciación a Yoga para Principiantes – Prof. Silvana Tarlera (Anandi)

Martes y jueves 18 horas, 4 clases de 1 hora y media. Primer curso del mes – Inicio: martes 8

Curso de Meditación – Prof. Eugenio Piotrowsky

Sábados 11:30 horas, 6 clases de 1 hora. Inicio Sábado 5

Curso: La Ciencia del Pranayama – Prof. Swami Dayananda

De la regulación del aliento al control de la mente - Basado en las enseñanzas del Hatha Yoga Pradipika

Lunes 20:00 horas, 4 clases de 1 hora. Inicio: Lunes 14

Curso de Sánscrito – Módulo II – Prof. Viviana Sapia (Durga Devi)

Lunes 18:00 horas, 4 clases de 1 hora y media. Inicio Lunes 7

Curso Raja yoga – Prof. Swami Premananda

Jueves 16 horas, 6 clases de 1 hora y 15 minutos. Inicio jueves 3

Curso: Estudio de Vedanta II – Prof. Swami Dayananda

Estudio de los versos de “Atma Bodha”, escritura introductoria a la filosofía Vedanta, escrita por Shankaracharya.

Miércoles 11:30 horas, 4 clases de 1 hora. Inicio: miércoles 16

Curso de Sánscrito – Módulo IV – Prof. Viviana Sapia (Durga Devi)

Sánscrito y Yoga diseñado para practicantes de yoga y meditación.

Requisito previo: conocer el alfabeto devanagari.

Viernes 20:00 horas, 4 clases de 1 hora y media. Inicio Viernes 11

Curso de Mitología y Deidades de India – Prof. Swami Shivapriyananda

Sábados 15:00 horas, 4 clases de 1 hora. Inicio Sábado 5

Asociación de YOGA Sivananda

Acevedo Díaz 1523

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

e-mail: Montevideo@sivananda.org

www.sivananda.org/montevideo

CURSO PARA FORMACIÓN DE PROFESORES SIVANANDA ON LINE

Del 4 al 31 de Octubre, duración 4 semanas

<https://www.sivananda.org.uy/curso-formacion-de-profesores/formacion-de-profesor-de-yoga-online>