



# YOGA *Sivananda*

**MARZO/MAYO 2020**

(Detalle completo de la programación en [montevideo@sivananda.org](mailto:montevideo@sivananda.org))

---

## ACTIVIDADES SEMANALES

- **Clases de Posturas de Yoga (Asanas)** – Diarias (Ver tabla horaria)
- **Encuentros por la paz y la sanación del planeta** - Primer domingo de cada mes a las 10 horas. Meditación y repetición del mantra por la paz. Entrada libre y gratuita.
- **Clases de Prueba GRATIS** – Sábado a las 11:30 hs. (clase de una hora).
- **Clase para Adultos Mayores** - Viernes 15:30 hs.  
**Meditación en grupo** – Práctica de meditación silenciosa, canto de mantras y lectura espiritual.  
Viernes 19:30 hs. Duración hora y media. Entrada libre y gratuita. Se agradece traer flores y frutas.

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

**1 - CURSO DE INICIACIÓN A YOGA** - Horarios: Miércoles 9:00 hs. /Jueves 18:15 hs. Duración: 4 clases de hora y media.

**Marzo:** Inicio miércoles 4 y jueves 5

**Abril:** Inicio miércoles 1 y jueves 2

**Mayo:** Inicio miércoles 6 y jueves 7

---

## TALLERES Unitarios Miércoles - 18:00 hs.

**11/3 - HIERBAS Y ESPECIES**, su uso cotidiano en la cocina para fortalecer la salud. Dra. Padma

**18/3 - POSTURA SOBRE LA CABEZA** - Ejercicios preparatorios y detalles para lograr y mejorar la postura.

**15/4 - MINERALES Y VITAMINAS**, como aportarlos en la dietas vegetarianas y veganas. Dra. Padma

**22/4 – SALUDO AL SOL**, posturas trabajadas con la respiración para flexibilizar el cuerpo.

**13/5 - Cómo transitar con éxito hacia una ALIMENTACIÓN VEGETARIANA SENCILLA Y SALUDABLE.** Dra. Padma

**20/5 – EQUILIBRIO EN LAS POSTURAS DE YOGA**, ejercicios que mejoran la concentración y la fortaleza.

## GRUPO DE ESTUDIO, sábado 08:00 hs.

7/3 - Mejora tu asana y la enseñanza

4/4 - Filosofía Vedanta I – Introducción y las escuelas de filosofía de India.

18/4 - Filosofía Vedanta II – Diferentes métodos en la filosofía Vedántica

23/5 - Filosofía Vedanta III – Meditación Vedántica y las Grandes Aseveraciones (Mahavakyas)

**SHANTALA, Masaje para Bebés** – Sábado 4/4 de 15 a 17 hs. Costo: \$580 - \$480\* socios

**CURSO DE SÁNSCRITO** – Sábados de 15 a 18. Clase mensual de 3 horas. Costo: \$650 - \$450\* socios c/u  
28/3, 25/4 y 23/5.

**TALLER PRÁCTICO DE SÁNSCRITO** – Miércoles 20 hs. Una clase de 90 minutos. 29/4 y 27/5 – Práctica de caligrafía en Devanagari, pronunciación y uso del diccionario.

---

## MARZO

### CURSO INTENSIVO DE MEDITACIÓN

**Inicio:** Lunes 16 de 19:30 a 21:00 hs. Incluye clase de Yoga a las 18:00 hs.

**Duración:** 3 clases de 90 minutos

## ABRIL

### CURSO INTENSIVO DE RESPIRACIÓN Y CONTROL DE LA ENERGÍA VITAL (PRANAYAMA)

**Inicio:** Lunes 6 de 19:30 a 21:00 hs. Incluye clase de Yoga a las 18:00 hs.

**Duración:** 3 clases de 90 minutos

**CURSO YOGA EN SILLA** del 24 al 26 de abril

## MAYO

### CURSO INTENSIVO DE MEDITACIÓN

**Inicio:** Lunes 4 de 19:30 a 21:00 hs. Incluye clase de Yoga a las 18:00 hs.

**Duración:** 3 clases de 90 minutos

## HORARIOS DE CLASES DE YOGA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	09:00		09:00		09:30
				15:30 AM*	11:30 Pr
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	
				19:30 M	
20:00	20:00		20:00	20:00	

AM - Adultos Mayores/ M – Meditación/ Pr – Prueba GRATIS  
10 y 11 de Abril no se imparten clases

## COSTO

\$ 1600 Mensual – Pase libre

\$ 950 Mensual – Adulto Mayor

\$ 420 Por clase adultos - \$ 320 Por clase Adulto Mayor

\$ 490/320 Socios\* - Taller unitario (c/u), Taller Sánscrito por clase y Grupo de estudio por clase.

\$ 1300/870 Socios\* - Cursos especiales de tres clases + clase de yoga

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

Socios\*: Alumnos del centro con tres meses de pago consecutivo de la cuota mensual.

Para todas las actividades es imprescindible anotarse con anticipación.

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

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

## INFORMACIÓN GENERAL

- ✓ Horario de secretaría: Lunes a Viernes de 15:00 a 20:00. Sábados de 9:00 a 13:00 hs.
- ✓ Feriados no laborables no se imparten clases.
- ✓ Feriados laborables se imparte una clase a las 18 horas, si cae en sábado la clase es a las 09:30 hs.
- ✓ Presentar carné de alumno para asistir a clases.
- ✓ Recuerda NO comer de 2 a 3 horas antes de la clase.
- ✓ Vestir ropa cómoda y traer una sábana para cubrir la colchoneta. Puede alquilarse por \$50 en el Centro.
- ✓ Rogamos llegar 10 minutos antes de la clase y mantener apagados los teléfonos celulares.

## PRÓXIMOS EVENTOS INTERNACIONALES

### Garopaba, Brasil - Enero 2021

Curso para formación de Profesores de Yoga (TTC) - Del 04/1 al 31/1

Curso Avanzado para profesores de Yoga (ATTTC) - Del 04/1 al 31/1

Perfeccionamiento para profesores Sivananda – Del 22/1 al 28/1

Retiros y Cursos de Yoga - Del 08/1 al 22/1

### Bariloche, Argentina - Marzo 2021

Curso para formación de Profesores de Yoga (TTC)

Sadhana Intensivo

Retiros y Cursos de Yoga

## Asociación de YOGA Sivananda

Acevedo Díaz 1523

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

e-mail: [Montevideo@sivananda.org](mailto:Montevideo@sivananda.org)

[www.sivananda.org/montevideo](http://www.sivananda.org/montevideo)