



YOGA Sivananda

ENERO Y FEBRERO 2019

CURSOS INTENSIVOS DE INICIACIÓN A YOGA a partir de Febrero

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.

Duración: 4 clases de una hora y media cada clase. Dos veces por semana.

Costo del Curso: \$1390, si efectúas el pago completo cinco días antes del inicio, sino el costo será de \$1720.

Horarios: Martes y Jueves 18 hs. Lunes y Viernes 20 hs. Duración del curso 4 clases de hora y media.

Inicio: Jueves 12

Inicio: Viernes 15

HORARIOS DE VERANO DE CLASES DE YOGA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00

El centro no impartirá clases del 31/12 al 14/1. A partir del 15 de enero tendremos clases sólo en los horarios que presentamos en el cuadro.

COSTO

\$ 750 Mensual – Pase Libre - **Por el mes de ENERO 2019**

\$ 1500 Mensual – Pase libre a partir de Febrero

\$ 1280 Mensual – 1 vez por semana a partir de Febrero

\$ 390 Por clase adultos

\$ 3850 Tres meses consecutivos de pase libre

INFORMACIÓN GENERAL

- ✓ Horario de secretaría: Lunes a Viernes de 15:00 a 20:30. 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.
- ✓ 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 \$45 en el Centro.
- ✓ Rogamos llegar 10 minutos antes de la clase y mantener apagados los teléfonos celulares.

PRÓXIMOS EVENTOS INTERNACIONALES

Garopaba, SC, Brasil 2019

Curso para formación de Profesores de Yoga (TTC) - Del 6/1 al 2/2

Curso Avanzado para profesores de Yoga (ATTCC) - Del 6/1 al 2/2

Curso de Masaje Tailandés con Yoga – Del 14 al 18/1

Vacaciones de Yoga - Del 9/1 al 22/1

Reafirmando el TTC (Sólo para profesores de Yoga) – Del 22 al 28/1

Bariloche, Argentina – 2019

Curso para formación de Profesores de Yoga (TTC) - Del 3/3 al 30/3

Sadhana Intensivo – Del 3 al 17/3

Escuela de Verano - Del 18 al 24/3 (Sólo para profesores de Yoga)

Asociación de YOGA Sivananda

Acevedo Díaz 1523

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

e-mail: Montevideo@sivananda.org

www.sivananda.org/montevideo