



YOGA Sivananda

MAYO A JULIO 2019

CLASES DE PRUEBA GRATIS SÁBADOS 11:30

Clase experimental. Se realizan ejercicios de respiración, posturas suaves y relajación. Una hora de duración. Anotarse con anticipación. Traer colchoneta para Yoga o una sábana de una plaza. Puedes alquilar una en el centro por \$50.-

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS. SÁBADOS 25/5, 29/6 Y 27/7 DE 10:15 A 12:30 HS.

Para experimentar Yoga y Meditación en el centro Sivananda de Montevideo. Entrada libre y gratuita.

10% de descuento para quienes se inscriban ese día para los cursos de Principiantes.

Programa: 10:15 hs. Introducción a los 5 principios del Yoga (Ejercicio, respiración, relajación, alimentación adecuados y pensamiento positivo y meditación), 11:00 hs. Práctica de Meditación, 11:30 hs. Clase de Yoga.

Traer colchoneta para Yoga o una sábana de una plaza. Puedes alquilar una en el centro por \$50.-

CURSOS DE INICIACIÓN A YOGA

Introducción a los principios básicos del Yoga y beneficios de la práctica, aprendizaje progresivo de las posturas de Yoga, respiración adecuada y relajación, con corrección individual. Lugares limitados.

Horarios: Miércoles 9 hs., Jueves 18 hs. y 20 hs. - **Duración:** 4 clases de hora y media cada clase, una vez por semana

Inicio Mayo: Miércoles 8, Jueves 9 / **Inicio Junio:** Miércoles 5, Jueves 6 / **Inicio Julio:** Miércoles 3, Jueves 4

CURSOS INTENSIVOS DE INICIACIÓN A YOGA

Horarios: Lunes y Viernes 20 hs. - **Duración:** 4 clases de una hora y media cada clase, dos veces por semana

Inicio Mayo: Lunes 20 / **Inicio Junio:** Lunes 17 / **Inicio Julio:** Lunes 15

MAYO

CURSO DE MEDITACIÓN

Posturas meditativas. Estudio detallado de los estados de la mente y práctica guiada de meditación. Beneficios y consejos prácticos. **Duración:** Tres clases de noventa minutos.

Inicio: Lunes 6

Horario: Lunes 19:30 hs. Incluye clase de Yoga a las 18 hs., traer ropa adecuada y asana mat o sábana.

TALLERES, Martes de 19:30 a 21:00 hs. Incluye clase de Yoga a las 18:00 hs. Traer colchoneta o sábana.

14 - Cómo organizar tú práctica personal – Adecuado a cada estudiante, una forma simple y práctica para continuar con Yoga en casa. Basado en las enseñanzas de Swami Vishnudevananda

21 – Postura sobre la cabeza – Preparación adecuada y técnicas para lograr y mejorar la postura.

JUNIO

CURSO: EL PENSAMIENTO Y SU PODER

El pensamiento es una fuerza vital, sutil y dinámica. La calidad de vida depende también de la calidad de los pensamientos que albergamos en nuestra mente. Basado en “El pensamiento y su poder” de Swami Sivananda.

Inicio: Lunes 3 - **Duración:** Tres clases de noventa minutos.

Horario: Lunes 19:30 hs. Incluye clase de Yoga a las 18 hs., traer ropa adecuada y asana mat o sábana.

TALLERES, Martes de 19:30 a 21:00 hs. Incluye clase de Yoga a las 18:00 hs. Traer colchoneta o sábana.

11 – Introducción al Bhagavad Gita – Escritura clásica de India que nos enseña cómo vivir correctamente en el mundo y la verdadera naturaleza del hombre y su relación con Dios.

18 – Posturas de equilibrio – Buscando el fortalecimiento y concentración a través de la postura.

JULIO

CURSO: YOGA Y EL CONTROL DEL STRESS

Efectos del stress sobre el sistema nervioso y cómo ayudan las técnicas de Yoga para superarlo una fuerza vital

Inicio: Lunes 8 - **Duración:** Tres clases de noventa minutos.

Horario: Lunes 19:30 hs. Incluye clase de Yoga a las 18 hs., traer ropa adecuada y asana mat o sábana.

TALLERES, Martes de 19:30 a 21:00 hs. Incluye clase de Yoga a las 18:00 hs. Traer colchoneta o sábana.

9 – La conquista del miedo – Técnicas de Yoga para superar el miedo y lograr armonía en la vida.

23 – Posturas para alinear la columna – Práctica enfocada en la alineación corporal.

HORARIOS DE CLASES DE YOGA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADOS	DOMINGOS
	09:00		09:00	15:30 AM*	10:00	10:00
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	11:30 Pr*	
				19:30 M*		
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00		

AM* Adultos Mayores, M* – Meditación, Pr*– Prueba

COSTO

- \$ 1620 Mensual – Pase libre
- \$ 1380 Mensual – 1 vez por semana
- \$ 4150 Tres meses consecutivos de pase libre
- \$ 950 Mensual Adultos Mayores
- \$ 420 Por clase - \$320 Por clase Adultos Mayores
- \$ 1300/ \$ 870 Socios* - Cursos especiales de tres/cuatro clases + clase de yoga
- \$ 490/ \$ 320 Socios* - Talleres especiales de una clase + clase de yoga
- \$ 1860 Curso Principiantes (si efectúas el pago completo 5 días antes del inicio del curso \$1500.-)

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

Para todas las actividades es imprescindible anotarse con anticipación. Se cierran las inscripciones 12 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 20:30. 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. De ser Sábado la clase será a las 10:00 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

San Rafael, Antioquia, Colombia 2019

Curso para formación de Profesores de Yoga (TTC) - Del 30/6 al 28/7
Retiros, Cursos y Vacaciones de Yoga - Del 5/7 al 22/7

Garopaba, SC, Brasil 2020

Curso para formación de Profesores de Yoga (TTC) - Del 5/1 al 1/2
Curso Avanzado para profesores de Yoga (ATTC) - Del 5/1 al 1/2
Retiros, Cursos y Vacaciones de Yoga - Del 8/1 al 27/2
Reafirmando el TTC (Sólo para profesores de Yoga) – Del 21 al 27/1

Bariloche, Argentina – 2020

Curso para formación de Profesores de Yoga (TTC) - Del 1/3 al 28/3
Sadhana Intensivo – Del 28/2 al 13/3
Retiro de Meditación – Del 13 al 16/3 y Retiro Integral del 16 al 20/3
Encuentro de Profesores - Del 20 al 23/3 (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