



# YOGA SIVANANDA

## América del Sur

### SOLICITUD PARA EL PROGRAMA DE VOLUNTARIADO Y ESTUDIO

Nombre: .....

Nombre espiritual: .....

Dirección: .....

.....

Teléfono: .....

E-mail: .....

Fecha de nacimiento: ..... Sexo: ..... Estado civil:.....

Educación (formal o informal): .....

Experiencia profesional o de trabajo: .....

.....

¿Con qué frecuencia practicas yoga actualmente?: .....

¿Con qué frecuencia meditas?: .....

Problemas físicos o de salud de relevancia y medicación: .....

Seguro médico: .....

¿Has trabajado o tienes contacto con algún Centro Sivananda? ¿Dónde y cuándo?

.....

¿Has tomado el curso Sivananda para formación de profesores? ¿Dónde y cuándo?

.....

Otros comentarios o información que quieras compartir con nosotros.

.....

¿Cómo te enteraste de la existencia de nuestra Organización? .....

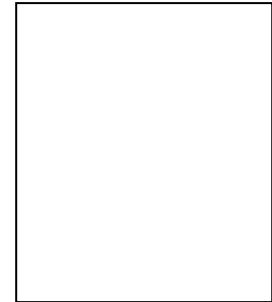
Persona a contactar en caso de urgencia: .....

Nombre: .....

Dirección: .....

Teléfono: .....

Fecha de llegada: ..... Fecha de partida: .....



Foto

## PROGRAMA DE VOLUNTARIADO Y ESTUDIO

Los Centros Internacionales Sivananda de Yoga Vedanta (CISYV) son una orden monástica dedicada a la propagación de las enseñanzas del yoga en sus cuatro senderos clásicos: Karma Yoga, Raja Yoga, Bhakti Yoga y Jñana Yoga.

El programa de estudio ofrece a todo aquel estudiante serio de yoga la posibilidad de vivir y practicar en un medio adecuado y bajo la guía de los profesores que viven en el Centro.

Seguimos un programa de práctica, estudio y servicio, creado y designado por nuestro Maestro Swami Vishnudevananda basado en las enseñanzas de Swami Sivananda, de quién recibimos esta tradición.

Las siguientes son algunas de las normas básicas para estar en el Centro en el programa de voluntariado y estudio:

I - Se debe participar obligatoriamente de la meditación diaria de la mañana (6:30 am) y al menos tomar una clase de yoga al día. La meditación consiste de media hora de silencio, canto devocional y lectura espiritual. La clase consta de una hora y media de ejercicios de respiración, posturas de yoga y relajación.

II – El Karma Yoga (servicio altruista) es parte de la disciplina del yoga, por lo tanto se debe participar de entre 2 a 4 horas de Karma Yoga al día. Las tareas son designadas por los profesores residentes y van desde limpieza, cocina, mantenimiento, difusión, secretaría, etc. El trabajo simplemente hecho con el espíritu de dar purifica el corazón, eliminando los prejuicios, el egoísmo y los apegos. Esto desarrolla la compasión y la habilidad para vivir cooperativamente con otros.

III – No está permitido el consumo de mate, café, té, carne, huevo, tabaco o alcohol y el uso del teléfono ni la computadora del Centro sin autorización.

IV - Comprendo que el consumo de drogas está completamente prohibido y me comprometo a no poseerlas ni venderlas. Al no cumplir con este requisito podré ser expulsado del Centro y no tendré acceso a ningún otro centro o ashram de la organización Sivananda.

V – El Centro no es un lugar social ni de recreo, por lo tanto el comportamiento y la actitud tanto en privado como en público deben ayudar a mantener una atmósfera espiritual. El residente debe estar dispuesto a seguir las instrucciones de los profesores con el fin de estimular su crecimiento espiritual.

VI – El voluntario, habiendo cumplido con su práctica y servicio diario podrá disponer de tiempo libre, tanto dentro como fuera del Centro. Las actividades que realice en este tiempo no deben interferir con la energía espiritual de la casa y están sujetas al conocimiento y aprobación del o los profesores encargados. Las puertas del Centro se cierran a las 22:00 hs.

VII- Se debe estar en posesión de un seguro de viaje, accidente y enfermedad. El CISYV no se responsabiliza ni se hace cargo de los gastos que dichas causas puedan ocasionar.

VIII – Pasajes y todos los gastos personales corren por cuenta del participante.

IX – El CISYV no se responsabiliza por pérdida o extravío de dinero u otros objetos de valor del staff. Todos los servicios de voluntariado realizados para el CISYV son hechos con el conocimiento de que son ofrecidos sin ningún tipo de remuneración específica o compensación en cualquier momento.

X – Si las anteriores condiciones no son seguidas según la opinión del Director a cargo del CISYV, se le puede pedir al residente que abandone el CISYV inmediatamente y sin previo aviso.

Costo del programa de Voluntariado y Estudio: A) U\$ 40 diarios - U\$900 mensual (2 horas de Karma Yoga diarias)  
B) U\$ 30 diarios - U\$700 mensual (4 horas de Karma Yoga diarias)

Ambos costos incluyen el alojamiento sencillo (colchoneta en el piso), desayuno, almuerzo, cena liviana y una clase de yoga al día. La alimentación es lacto-vegetariana, no es posible considerar dietas ni preferencias especiales.

La información que nos proporcionas es tratada de forma confidencial.

El/la abajo firmante ha leído todas las reglas anteriores y condiciones contenidas aquí, está de acuerdo en cumplirlas y dedicarse durante este compromiso a la disciplina rigurosa de un aspirante de yoga en el servicio del CISYV.

Suscribo este acuerdo y opto por el programa: A)  B)

Firma.....

Fecha .....

**Asociación de Yoga Sivananda**

Tel.: (598) 24010929

Montevideo@sivananda.org

**Centro Internacional de Yoga Sivananda**

Tel.: (54-11) 4804 7813

BuenosAires@sivananda.org