



YOGA SIVANANDA

América del Sur

Servicio de Voluntariado

El yoga ha existido en India desde hace miles de años, pasando de generación en generación en el espíritu del karma yoga (servicio altruista). Esta fuerza dinámica ha sido la base de las actividades de los Centros de Yoga Sivananda desde su fundación, hace 50 años. Los Centros y Ashrams de Yoga Sivananda son verdaderos oasis de paz para la práctica intensiva de yoga y están abiertos a todo tipo de personas.

Existen muchos campos para ejercer este voluntariado:

- Construcción y mantenimiento
- Cocina
- Boutique y recepción
- Enseñar
- Difusión (promoción, publicidad, etc)
- Trabajo administrativo (mantener las listas de correo al día, correspondencia, computación, traducciones, etc.). Y mucho más.

Si estás interesado en venir a ayudarnos algunas horas por semana, hacer un programa de Voluntariado y Estudio o “staff” (voluntario permanente o temporal) en uno de los Centros de Yoga Sivananda de Sud América ya sea Montevideo, Porto Alegre, Buenos Aires o Neuquén, por favor contáctanos en montevideo@sivananda.org o buenosaires@sivananda.org para más información.

1) Programa de voluntariado semanal en el Centro Sivananda

Todo apoyo es bienvenido. Necesitamos voluntarios que se comprometan a asistirnos para llevar a cabo las actividades del Centro, durante algunas horas por semana, de forma regular. El programa es muy flexible, si te interesa participar durante al menos un mes, contáctate con nosotros telefónicamente: Montevideo (598) 2401 0929 o Buenos Aires (54 -11) 48047813.

2) Programa de voluntariado y estudio en el Centro Sivananda

El dinámico plan diario de los participantes en este programa consiste en dos o cuatro horas de karma yoga (voluntariado), práctica de yoga y meditación y estudio personal. Este programa es efectivo a la hora de demostrar cómo se puede integrar el yoga en la vida diaria y expandir nuestros horizontes. El período mínimo de este programa es de un mes. Con una donación mínima contribuyes al costo de tu estancia, que puede ser de un mes o más.

Costo del programa de estudio: U\$ 40 diarios, U\$ 900 mensual (2 horas de Karma Yoga diarias)

U\$ 30 diarios, U\$ 700 mensual (4 horas de Karma Yoga diarias)

3) Programa de staff en el Centro Sivananda

Un cierto número de voluntarios permanentes o temporales (“staff”) vive y trabaja en cada Centro Sivananda de Yoga Vedanta. Además de las prácticas diarias de yoga y meditación, utilizan todo su tiempo y energía al servicio altruista y están completamente dedicados a hacer que todas las actividades del Centro sean posibles.

La mayor parte de los interesados en este programa ya han realizado el Curso de Formación de Profesores (TTC), pero este no es un pre requisito.

El período mínimo de estadía en el Centro como “staff” es de tres meses.

El programa cubre los siguientes aspectos:

- **Práctica**

Participación en las actividades diarias del Centro incluyendo: meditación, pranayama, asanas y canto devocional.

La participación en talleres y cursos dados por el Centro durante el período de servicio debe ser coordinada con el Director, de acuerdo a las necesidades del Centro.

- **Nutrición, salud e higiene**

Ayudar en la cocina y aprender a preparar sencillos platos vegetarianos.

Dieta saludable consistente en comida vegetariana recién preparada.

Ayunar (opcional) regularmente para purificar el cuerpo y la mente.

Práctica de la higiene desde el punto de vista del yoga, referida al espacio vital, la indumentaria y personal.

- **Servicio (Karma Yoga)**

Preparar el Centro para recibir y atender a los estudiantes, preparar las habitaciones y las salas de yoga; preparar la zona de recepción.

Limpieza y mantenimiento del Centro de Yoga.

- **Estudio**

Los Centros disponen de una amplia biblioteca y material relacionados con la disciplina del yoga.

- **Convivencia en una comunidad espiritual**

Valiosa experiencia de convivencia diaria con personas de similares inquietudes espirituales, aplicando los principios éticos del yoga al diario vivir.

- **Para profesores de Yoga Sivananda**

Instrucciones detalladas sobre la enseñanza.

Posibilidad de participar de las clases ayudando a un profesor experimentado para entrenarse en la enseñanza.

Entrenamiento para dar talleres o cursos específicos en diferentes temas de yoga.

Los requisitos para participar en estos programas son los siguientes:

- Llenar y firmar formulario de solicitud.
 - Carta de recomendación de otro Centro/Ashram Sivananda o entrevista personal, telefónica o por internet.
 - Adaptarse a las normas del Centro, de acuerdo a los detalles indicados en el formulario de solicitud.
 - Seguro médico propio.
 - Pasajes y gastos personales corren por cuenta del participante.
-

Contacto: Asociación de Yoga Sivananda

Montevideo@sivananda.org

Tel.: (598) 24010929

Centro Internacional de Yoga Sivananda

BuenosAires@sivananda.org

Tel.: (54-11) 48047813