



YOGA Sivananda

MARZO Y ABRIL 2019

CLASES DE YOGA LOS DÍAS SÁBADOS Y DOMINGO SOLO DEL 16/2 AL 31/3

Sábado 10:00 hs.

Sábados 16:30 hs.

Domingo 10:00 hs.

CLASES DE PRUEBA GRATIS A PARTIR DEL 16/2 A LAS 11:30

Clase experimental para conocer el centro y la modalidad de Yoga que enseñamos. 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 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 (Asanas), respiración adecuada (Pranayama) y relajación (Savasana), con corrección individual. Lugares limitados.

Duración: 4 clases de una hora y media cada clase, una vez por semana

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

Horarios: Miércoles 9 hs., Jueves 18 hs. y 20 hs.

Inicio Marzo: Miércoles 6, Jueves 7 / **Inicio Abril:** Miércoles 3, Jueves 4 / **Inicio Mayo:** Miércoles 8, Jueves 9

CURSOS INTENSIVOS DE INICIACIÓN A YOGA

Duración: 4 clases de una hora y media cada clase, dos veces por semana

Horarios: Lunes y Viernes 20 hs.

Inicio Marzo: Lunes 18 / **Inicio Abril:** Lunes 8 / **Inicio Mayo:** Lunes 20

MARZO

FIESTA ESPIRITUAL

Mahasivaratri – Celebración en honor al Señor Siva y su aspecto transformador. Se realizará un puja, ceremonia devocional, meditación, cantos y lectura sobre origen de esta festividad.

Lunes 4 de 19:30 a 21:30 hs. Entrada libre y gratuita. Se agradece traer flores y frutas.

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 11

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

Costo: \$ 1300 No socios/ \$ 870 Socios (con tres meses de pago mensual de pase libre)

TALLER: Dr. Bach y la terapia floral, Prof. Teresa Pifano (Kamala), Instructora de la Asociación y Practitioner Registrada en el Centro Bach (ARP-2011-1124P)

Martes 26 de 19:30 hs. a 21.00 hs. Incluye clase de Yoga a las 18:00 hs. Traer colchoneta o sábana.

Costo: \$ 490 No socios/ \$ 320 Socios (con tres meses de pago mensual de pase libre)

ABRIL

CURSO DE RESPIRACIÓN YOGUICA

Mecánica de la respiración. Respiración yóguica. Ejercicios respiratorios. Beneficios y consejos prácticos.

Duración: Tres clases de noventa minutos.

Inicio: Lunes 8

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

Costo: \$ 1300 No socios/ \$ 870 Socios (con tres meses de pago mensual de pase libre)

CURSO INTRODUCCIÓN A LA FILOSOFÍA VEDANTA

Las diferentes escuelas de filosofía en India. Bases de la filosofía Vedanta. Meditación vedántica. Las grandes aseveraciones (Mahavakyas).

Duración: Tres clases de noventa minutos.

Inicio: Martes 2, Miércoles 3 y Viernes 5 de 18 a 19:30 hs. Incluye clase de Yoga a las 20 hs., traer ropa adecuada y asana mat o sábana.

Costo: \$ 1300 No socios/ \$ 870 Socios (con tres meses de pago mensual de pase libre)

TALLERES UNITARIOS – Incluye clase de Yoga a las 18 hs., traer ropa adecuada y asana mat o sábana.

POSTURAS DE YOGA. LA ARMONIA ENTRE LA FUERZA Y LA RELAJACIÓN – Martes 9, 19:30 hs.

PERFECCIONANDO EL SALUDO AL SOL – Miércoles 10, 19:30 hs.

Costo: \$ 490 No socios/ \$ 320 Socios (con tres meses consecutivos de pago mensual pase libre) - Talleres especiales de una clase + clase de yoga.

HORARIOS DE CLASES DE YOGA A PARTIR DEL 7/3

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADOS
	09:00		09:00		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	

*Pr – Prueba, *M - Meditación

El centro no impartirá clases del 18 al 21/4.

COSTO

\$ 1620 Mensual – Pase libre

\$ 1380 Mensual – 1 vez por semana a partir de Febrero

\$ 420 Por clase adultos

\$ 4150 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 \$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 29/3

Sadhana Intensivo – Del 1 al 15/3

Escuela de Verano - Del 16 al 22/3 (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