

ESTUDIOS YÓGUICOS 1

FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL SATYANANDA YOGA®

Qué es estudios yóguicos.

Estudios yóguicos es un curso teórico y práctico, basado en el sistema del Satyananda Yoga® que proporciona la oportunidad de descubrir detalladamente el funcionamiento de las técnicas del yoga y el por qué de sus efectos además de los fundamentos filosóficos sobre los cuales se basan. En este curso se estudian los orígenes de las prácticas y conceptos del yoga y se analiza la perspectiva en que el yoga tradicionalmente ha visto el cuerpo, la energía, la mente y el espíritu.

El curso hace énfasis en la aplicación práctica del yoga a la vida cotidiana. Es una oportunidad para aprender a utilizar las herramientas que proporciona el yoga para mantener una vida equilibrada y armónica a nivel físico, emocional, mental y espiritual.

Duración

El curso tiene una duración de 8 meses y comienza con un seminario residencial de 9 días. El resto del curso se hace a distancia, a través de un programa de educación basado en internet, en el que se realizan lecturas dirigidas, tareas, previas y práctica en casa. El curso exige dedicar aproximadamente entre hora y media y dos horas diarias entre práctica de yoga y estudio. Al final del curso hay una evaluación.

Estructura general del curso

1. Teoría

a) Ramas del Yoga

Exploración de algunos de los caminos que ofrece el yoga: Hatha Yoga, Raja Yoga, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Mantra Yoga y Gyana Yoga.

b) Anatomía y fisiología

Investigación de los diferentes sistemas del cuerpo con énfasis en su aplicación a la práctica del yoga.

c) Psicología del yoga

Estudio del punto del vista del yoga frente a la mente y la personalidad y una comparación con algunos conceptos de la psicología occidental. Se incluye el estudio de técnicas del yoga que ayudan a manejar el estrés y a proporcionar bienestar.

d) Estilo de vida yóguico

Aplicación práctica de los conceptos y técnicas del yoga a la vida diaria.

2. Prácticas

a) Práctica de yoga

Desarrollo sistemático de las técnicas del yoga, incluyendo asanas (posturas), pranayamas (prácticas de respiración), yoga nidra (relajación profunda), shatkarmas (prácticas de limpieza interna) y meditación.

b) Teoría de las prácticas

Estudio del funcionamiento y de los efectos de las prácticas.





Los libros para EY1

Asana Pranayama Mudra Bandha, Yoga Darshan, Yoga Nidra, Meditaciones de los tantras.

Requisitos para Inscribirse

Presentar diligenciado el formulario que puede solicitarse a través de colombia@satyananda-yoga.net, y debe entregarse en la sede de la Academia o enviarse a la misma dirección por correo electrónico.

Concertar y presentar una entrevista que se realizará personalmente o, para los estudiantes que viven fuera de Bogotá de manera virtual o por teléfono, si así lo solicitan.

Costos

\$3.350.000 + 16% de IVA.

Incluye 9 días de alojamiento y comida, transporte en bus de ida y regreso desde Bogotá hasta el lugar del seminario residencial que será en la Posada de San Agustín en el municipio de Ráquira, departamento de Boyacá (para mayores informes visitar el siguiente enlace: <http://cid-48c40dba8e149705.spaces.live.com/>).

Es indispensable asistir a la totalidad del seminario residencial.

Forma de pago

Para separar el curso es necesario cancelar el 25% del valor total antes del 17 de diciembre de 2010. Este abono no es reembolsable ni transferible a terceras personas.

Para poder participar en el residencial es indispensable haber cancelado el valor total del curso antes de 24 de enero de 2011. Una vez iniciado el curso no se devolverá dinero ni éste se podrá aplicar a otras actividades de la Academia o transferirse a terceras personas.

Forma de pago: Efectivo, cheque o tarjeta de crédito.

Fechas para el 2011

Iniciación: febrero 18, de 2011

Inscripciones: hasta diciembre 17 de 2010

Seminario residencial: febrero 18 al 27 de 2011

Evaluaciones: noviembre 20 de 2011

Informes e inscripciones



Academia de Yoga Satyananda

colombia@satyananda-yoga.net

Tels: (57) 1 691 1967, (57) 6 91 1775

Tel/fax (57) 1 691 1775

Celular: (57) 314 298 7525

Carrera 19 A No. 84-37, Bogotá, Colombia

www.satyananda-yoga.net