

CURSO
BÁSICO
de
YOGA

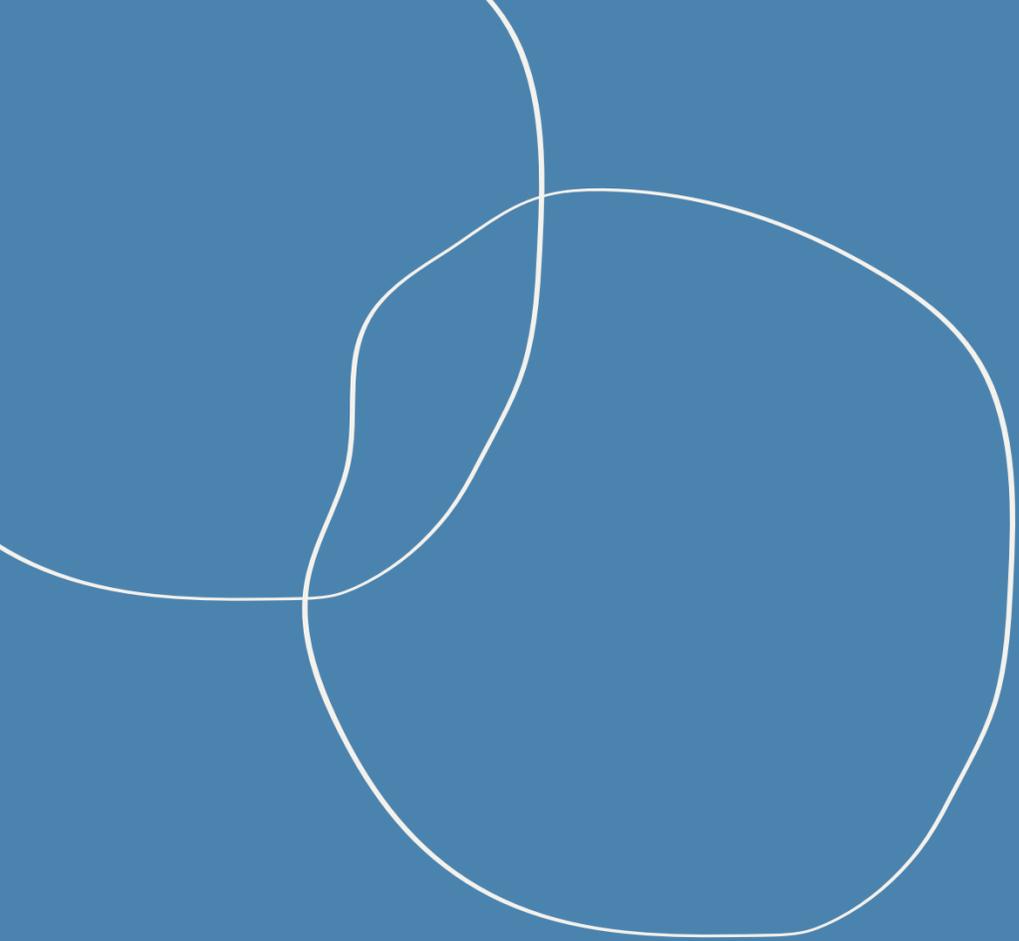
ASHRAM SANATANA DHARMA





BIENVENID@S

Este Curso Básico de Yoga no es básico por ser de un perfil bajo o superficial, sino por ser un curso que va a profundizar en las bases (de ahí lo de «básico»), no solo del yoga, sino de nuestra propia vida. El yoga es complejo (pero no complicado) y a la vez es completo (no le falta nada), pues tiene que atender al SER HUMANO, que es también complejo y completo.



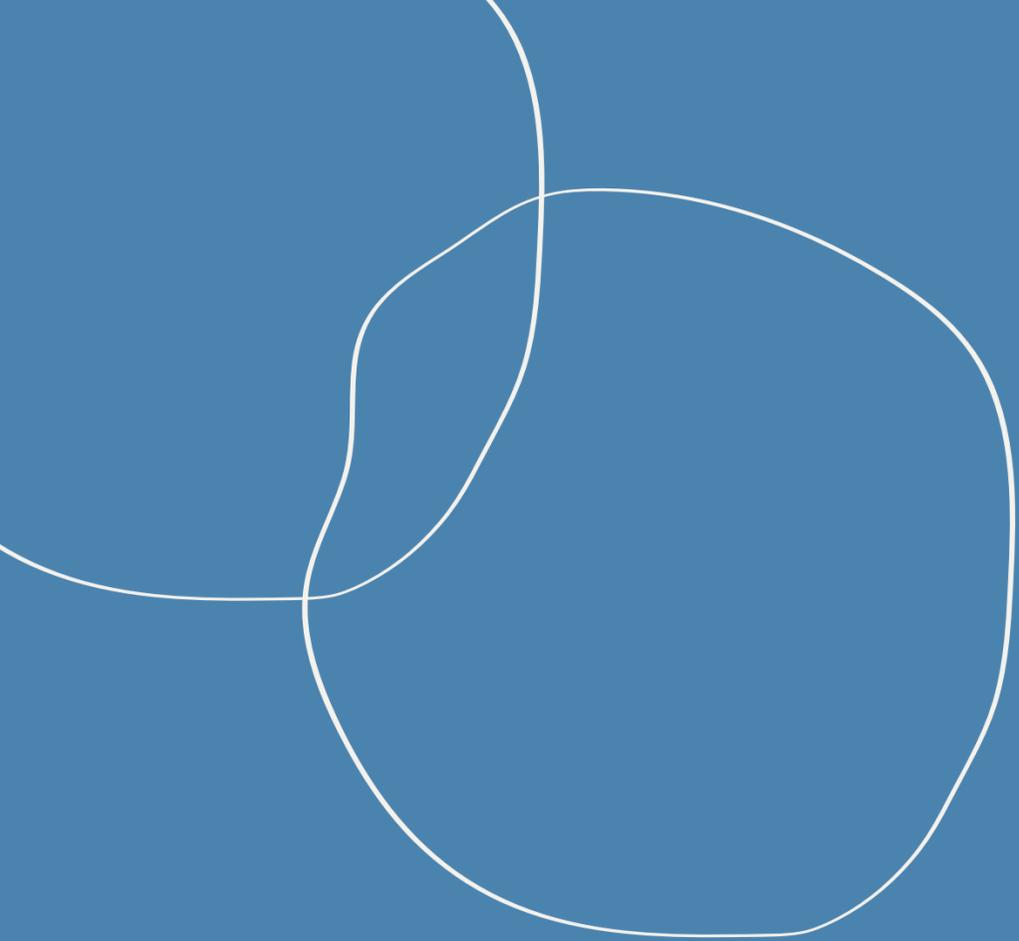
CURSO BÁSICO DE YOGA

¿PARA QUÉ ESTE CURSO?

Buscamos compartir la profundidad del yoga de manera accesible y cercana, con sesiones prácticas y orientaciones teóricas. Este curso está dirigido por Madhava y otros experimentados maestros de la Escuela Sanatana Dharma, (Druva, Kalki, Dharma y Gautami, entre otros). Su amplia experiencia docente, de más de 40 años, asegura una guía experta y enriquecedora a lo largo del programa.

A group of people, mostly women, are sitting on the floor in a circle, wearing white robes. They appear to be participating in a workshop or practice. One woman in the foreground is looking down with her hand to her face, possibly in a state of reflection or emotion. Another woman to her left is looking towards the camera. The setting is indoors, and there are various items like papers and a pen on the floor in the background.

«PRÁCTICAS
SENCILLAS
PARA UNA
VIDA PLENA»



CURSO BÁSICO DE YOGA

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Abierto a cualquier practicante de yoga de la escuela Sanatana Dharma o de cualquier otra, y también a cualquier persona que tenga inquietud de conocer el yoga y quiera practicarlo. Es también una oportunidad para conocer este *ashram* de prestigio, fomentando la inclusión y promoviendo valores como el aprendizaje compartido y el bienestar integral.

NUESTR@S PROFES@RES



MADHAVA

Manuel Paz. Maestro Fundador de la Escuela, desde 1980



KALKI

Javier Aizpiri. Maestro de yoga y Formador de profesores



DRUVA

Dr. Alfredo Iglesias. Maestro de yoga y Dir. médico de la Escuela.



NUESTR@S PROFESOR@S



DHARMA

Jose Manuel Navascués. Maestro de yoga y Dir. de la Escuela de Teruel.



GAUTAMI

Cristina Álvarez. Maestra de yoga y Dir. de Sanadhar Teatro.





ASHRAM SANATANA DHARMA

Nuestro centro de formación (*ashram*) es un lugar impregnado de historia y serenidad. Sus instalaciones, testigos de innumerables viajes personales, ofrecen un entorno ideal para la práctica del Yoga, con amplias estancias, alojamiento en pensión completa y espacios de esparcimiento. Sumérgete en un ambiente familiar donde compartimos labores, experiencias y diversas actividades.



ASHRAM

NUUESTRO HORARIO

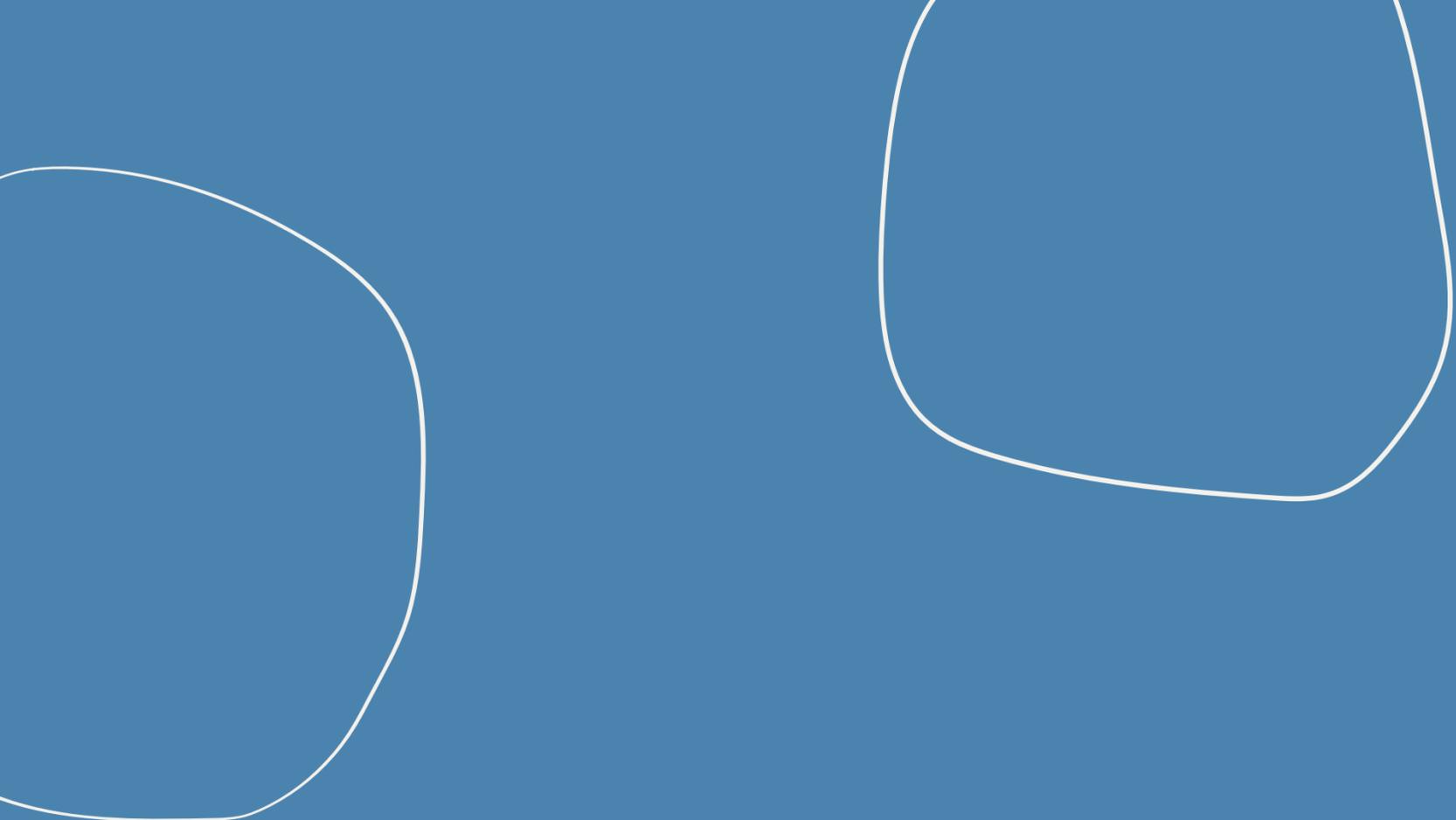
HORARIO	SÁBADO	HORARIO	SÁBADO
9:00 - 10:00	MEDITACIÓN Y MANTRAS (KALKI)	16:45	TALLER MANTRAS (GAUTAMI)
10:00	SESIÓN DE ASANAS (KALKI)	18:15	CHARLA ESPECIFICA
12.00	DESAYUNO RECEPCIÓN	19:15	CENA
13:30	BASES DE LA CIENCIA DEL YOGA (MADHAVA)	20:30	YOGA Y SALUD (DRUVA)
15:00	DESCANSO	22:00	MEDITACIÓN

NUUESTRO HORARIO

HORARIO	DOMINGO
9:00 - 10:00	MEDITACIÓN MANTRAS (KALKI)
10:00	SESIÓN DE ASANAS INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN (KALKI)
12.00	DESAYUNO
13:30	YOGA Y EXPERIENCIA VITAL (DHARMA)
15:00	COMIDA Y DESPEDIDA



ASHRAM



4 FINES DE SEMANA

DURACIÓN

ABRIL: Sábado 13 / domingo 14

JUNIO: Sábado 1 / domingo 2

SEPTIEMBRE: sábado 21 / domingo 22

NOVIEMBRE: Sábado 9 / domingo 10

(Este curso coincide en fechas
con el CPI)

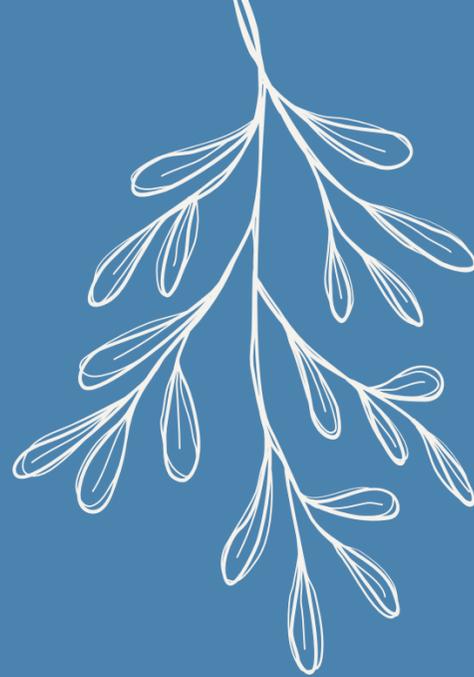
CHARLAS TEMÁTICAS

El Yoga y los valores

El Yoga y la disciplina

El Yoga y la relajación

El Yoga y las relaciones humanas



170 €

170 € /fin de semana

Incluye alojamiento en
régimen de pensión completa
desde el viernes a la noche
hasta el domingo a mediodía

**NUESTROS
PRECIOS**

A man with a beard and long hair, wearing a white tank top and blue shorts, is sitting in a lotus position on a rocky stream bed. He has his eyes closed and hands resting on his knees in a mudra. The background is a lush green waterfall with water cascading down. The overall scene is serene and natural. There are white decorative lines in the top left and bottom right corners, and a white leafy branch graphic in the bottom left corner.

“¡TE INVITAMOS A SUMARTE
A ESTA EXPERIENCIA
ENRIQUECEDORA!”

CURSO BÁSICO DE YOGA
ASHRAM SANATANA DHARMA 2024

Ashram Sanatana Dharma



Bainuetxeko errepidea, 5 20740 Zestoa - Gipuzkoa

Información e inscripciones en:

www.yogacondharma.com/curso-curso-basico-de-yoga
o en el teléfono: 640 525 896

