

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.



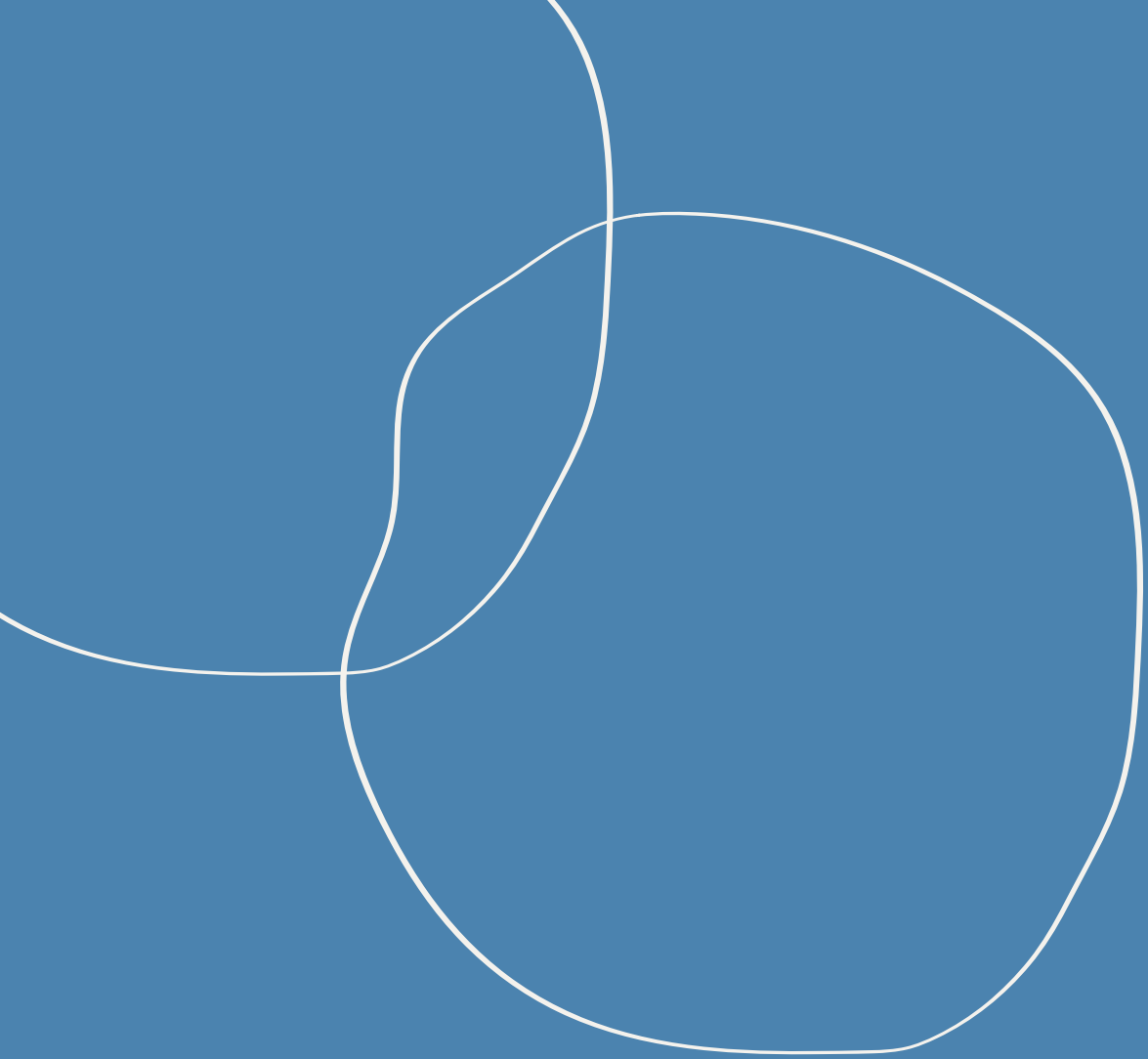
CURSO BÁSICO DE YOGA

¿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 wearing a bright orange scarf and a necklace. The setting is indoors, and there are some items like glasses and papers on the floor.

«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)

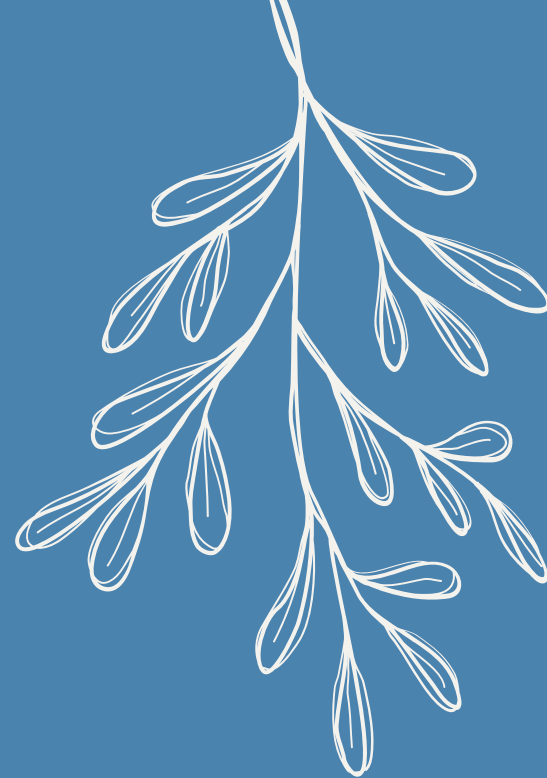
CHARLAS TEMÁTICAS

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

