

ANANDA MARGA - CHILE

CURSO DE INSTRUCTOR DE YOGA

ABRIL 2017 / MARZO 2018

I. PRESENTACIÓN

El Curso de Instructores de Yoga de Ananda Marga está orientado a instructores(as), aspirantes o practicantes de yoga que deseen entregarle a sus conocimientos el sentido holístico de esta práctica espiritual, incluyendo todos los elementos que la conforman.

Mediante un método teórico-práctico basado en la vivencia, el Curso de Instructores de Ananda Marga introduce al alumnado en una búsqueda de la espiritualidad a partir del contacto con la naturaleza, la meditación, la práctica de asanas y la alimentación vegetariana. Todo, dentro de un estilo de vida yóguico y del camino real de los ocho pasos del Astanga Yoga.

Dentro de este contexto, se desarrollan las cuatro prácticas que conforman el Yoga en su totalidad: Jinana Yoga (conocimiento), Karma Yoga (acción), Bhakti Yoga (devoción) y Dhyana Yoga (meditación).

El curso se llevará a cabo a partir de Abril y se extenderá hasta Marzo de 2018. Para su implementación se utilizarán las instalaciones del Centro de Yoga en Santiago y del Centro de Retiros en Litueche, Lago Rapel.



II. CONTENIDOS DEL CURSO

1. Teórico

1.1. Historia y filosofía.

- Historia y filosofía del Yoga.
- Historia del Tantra y del Veda.
- Filosofías de la India.
- Teoría de la creación del Universo.

ANANDA MARGA - CHILE

1.2. Psicología del Yoga

- Acciones y reacciones: La ley del Karma.
- Estructura y niveles de la mente.
- Biopsicología de los chakras: posturas y mantras.
- Los ocho pasos del Astanga Yoga.

2. Práctico

2.1. Asanas.

- Método de Ananda Marga.
- Teoría y práctica de asanas.
- Ajustes en la postura

2.2. Aplicación de las asanas

- Secuencias de asanas con fines terapéuticos.
- Utilización de implementos en la realización de las asanas.
- Planificación de una clase de asanas.
- Acercamiento del instructor a sus alumnos como referente espiritual.

2.3. Curso de Anatomía

2.4. Talleres

- Yoga para embarazada
- Yoga para niños
- Yoga y sociedad
- Yoga Ayurveda practicas

2.5. Prácticas

- 100 hrs. de asanas en el Centro de Yoga y Meditación Ananda Marga. Santiago (12 meses, hasta Marzo 2018)
- 50 hrs. de taller de concentración y meditación.

3. Servicio (Karma Yoga)

- 20 hrs de servicio en el centro Ananda Marga u otras instituciones sin fin de lucro.

ANANDA MARGA - CHILE

III. PROGRAMA

El **segundo fin de semana de cada mes**, bajo la modalidad de retiro, se realizarán las clases teórica-prácticas en el Centro de Retiros de Litueche: salida, el día viernes en la noche (20:00 hrs aprox.); regreso, el domingo en la tarde (16:00 hrs aprox.)

Por su parte, el **primer sábado** de cada mes se realizarán clases y talleres a partir de la 9:00 hrs. hasta las 13:30 hrs

IV. VALORES

Adulto: \$800.000

Estudiante: \$600.000

El curso podrá cancelarse en 12 cuotas mensuales de \$67.000 c/u: la 1ª antes del 1 de Abril de 2017, fecha en que vence el plazo de inscripción, y las demás dentro de los 5 primeros días de cada mes.

Los valores incluyen las clases y los talleres, alojamiento con 3 comidas diarias en el centro de retiros para todos los 2º fines de semana de cada mes, más 150 hrs. de práctica en Santiago

EL VALOR NO INCLUYE EL TRANSPORTE AL CENTRO DE RETIROS cada 2º fin de semana de cada mes. Este tendrá un valor de \$15.000 ida y vuelta por viaje.

Cupos limitados a 30 estudiantes.

V. CONTACTO

Centro de Yoga y Meditación Ananda Marga.
Padre Miguel de Olivares 1482, Santiago Centro. Metro Moneda

Fono: 2569 06 87

e-mail: marcoorsi2002@yahoo.com

www.chile.amps.org