

ANANDA MARGA - CHILE

CURSO DE INSTRUCTOR DE YOGA

Agosto 2016 / Junio 2017

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 del martes 2 de Agosto 2016 y se extenderá hasta Junio de 2017. 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 Astaunga Yoga.

1.3. Sociedad y Economía

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

- Principios de medicina ayurvedica
- Yoga para embarazadas
- Yoga para niños
- Economía y espiritualidad
- Yoga Nidra

2.5. Prácticas

- 100 hrs. de asanas en el Centro de Yoga y Meditación Ananda Marga. Santiago (9 meses)
- 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

Cada Jueves de 19 a 21 horas se realizarán clases de asanas, martes por medio de las 19 a 21 horas las clase de filosofía, talleres y anatomía.

En Marzo 2017, el fin de semana sábado 17 y domingo 18 se organizara un retiro con clases de filosofía y asanas en el Centro de Retiros de Litueche.

Salida, el día viernes 16 a las 20:00 hrs. Y regreso, el domingo en la tarde.

IV. VALORES

\$600.000

El curso podrá cancelarse en 10 cuotas mensuales de \$60.000 c/u: la 1ª antes del 30 de julio de 2016, 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 para el retiro de marzo, más 150 hrs. de práctica en Santiago

EL VALOR NO INCLUYE EL TRANSPORTE AL CENTRO DE RETIROS. Este tendrá un valor de \$15.000 ida y vuelta por viaje.

Cupos limitados a 15 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