

ANANDA MARGA - CHILE

CURSO INTENSIVO DE INSTRUCTOR DE YOGA

De 1 a 15 de FEBRERO 2017

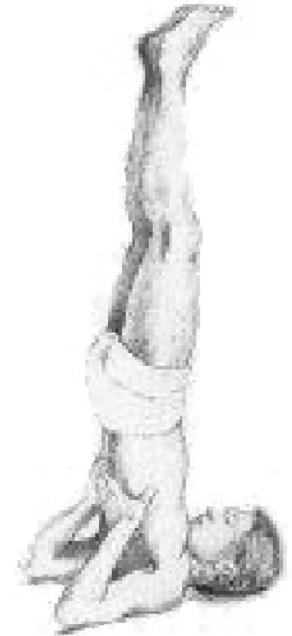
I. PRESENTACIÓN

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 Yo-ga en su totalidad: Jinana Yoga (conocimiento), Karma Yoga (acción), Bhakti Yoga (devoción) y Dhyana Yoga (meditación).

La primera parte del curso se llevará a cabo entre los días 1 y 15 de febrero de 2017 en las instalaciones del centro de retiros de Ananda Marga, ubicadas en la localidad de Matancilla, 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.

2. Práctico

2.1. Asanas, bandas y mudras.

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

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.
- Utilización del mantra dentro de la práctica de asanas.
- Acercamiento del instructor a sus alumnos como referente espiritual.

2.3. Curso de Anatomía

- El primer sábado de cada mes a partir de la 9:00 hrs hasta las 13:30 hrs.

2.4. Talleres de:

- 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. VALORES

Adulto: \$600.000
Estudiante: \$500.000

El curso deberá cancelarse antes de fines de enero.

Los valores incluyen: alojamiento, 3 comidas diarias, 150 hrs de práctica en Santiago

No incluye locomoción (\$15.000 de ida y vuelta)

IMPORTANTE:

Es posible inscribirse durante el año 2016 y empezar a tomar las clases de practica ante del curso intensivo de verano.

Cupos limitados a 30 estudiantes.

IV. CONTACTO

Centro de Yoga y Meditación Ananda Marga.
Padre Miguel de Olivares 1482, Santiago Centro. Metro Moneda
Fono: 2 2569 0687

e-mail: marcoorsi2002@yahoo.com

www.chile.amps.org



Shrii Shrii Anandamurti
(Bábá)