

# CURSO INTERNACIONAL DE FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA SIVANANDA



3 AGOSTO – 1 SEPTIEMBRE 2019

En lacasatoya, Aluenda, Zaragoza · Idiomas: español, inglés  
Intensivo de cuatro semanas · Con invitados internacionales



Fundador  
Swami Vishnudevananda,  
1957

Tel. +34 91 361 51 50 · [TTC-Spain@sivananda.net](mailto:TTC-Spain@sivananda.net) · [espana.sivananda.eu](http://espana.sivananda.eu)

*"La salud es riqueza,  
la paz mental es felicidad,  
el yoga muestra el camino".*

**Swami Vishnudevananda**

- El Curso de profesores más antiguo en occidente (desde 1969)
- Curso intensivo de cuatro semanas que cubre todos los aspectos del yoga y adaptado a la Cualificación de Instructor de Yoga en España

### TTC Curriculum

El extenso curriculum está basado en los cinco puntos del yoga de Swami Vishnudevananda:

- Ejercicio adecuado (asanas)
- Respiración adecuada (pranayama)
- Relajación (savasana)
- Alimentación vegetariana
- Pensamiento positivo y meditación (vedanta y dhyana)

Yoga asanas · pranayama · kiryas · meditación · mantras · kirtan · estudio y práctica de los cuatro caminos · Bhagavad Guita · anatomía y fisiología · alimentación · técnicas de enseñanza

**Para más información [www.sivanada.es](http://www.sivanada.es)**

*"El yoga es un sistema de educación integral, no sólo del cuerpo y de la mente sino también del espíritu interior"*

**Swami Sivananda**



### Programa diario

**5.30h:** Despertar **6h:** Meditación, canto de mantras, conferencia o paseo **8h:** Asanas y pranayama **10h:** Almuerzo **11h:** Karma yoga **12h:** Bhagavad Guita o kirtan (cantos) **14h:** Conferencia principal **16h:** Asanas y pranayama **18h:** Cena **20h:** Meditación, canto de mantras y conferencia **22h:** Silencio  
La asistencia a todas las actividades es obligatoria. Este horario puede estar sujeto a cambios.

### Lugar

A 900 metros sobre el nivel del mar, enclavado en la Sierra de Vicos, está el pequeño pueblo de Aluenda donde encontramos el mejor entorno para la práctica del yoga y la meditación. Una antigua iglesia rodeada de casas de piedra, pinos, robles, cerezos y almendros componen un paisaje como los de antaño.

### Lacasatoya

Situada en la linde del pueblo, Lacasatoya dispone de acogedoras habitaciones y WIFI en todas las áreas. Su restaurante sirve nutritivas comidas vegetarianas. La piscina de agua salada con tratamiento de luz ultravioleta, dispone de una zona anexa para tomar el sol con vistas espectaculares a la montaña. [www.lacasatoya.com](http://www.lacasatoya.com)

# N DE PROFESORES (TTC)



**Swami Sivananda**  
(1887–1963)

Es la fuerza espiritual que está detrás de los Centros Internacionales Sivananda Yoga Vedanta. Sus enseñanzas son una síntesis de todos los caminos del yoga.

**Swami Vishnudevananda**  
(1927–1993)

Discípulo de Swami Sivananda, fundador de los Centros Internacionales Sivananda Yoga Vedanta. Autor del clásico "El libro del yoga".

Swami Sivadasananda Swami Dayananda Chandra



Swami Santoshananda Gopala Lakshmi

## Los profesores del Curso

Es curso será impartido por Yoga Acharyas, Swamis y profesores experimentados de la organización Sivananda.



## Cómo llegar

Con muy fácil acceso en coche, autobús o tren. Por carretera coger la autovía A-2 desde Madrid (km 244) o Barcelona (km 252), tomando la salida a Aluenda. En autobús ([www.alsa.es](http://www.alsa.es)) o tren AVE ([www.renfe.com](http://www.renfe.com)) hasta Calatayud. Servicio de bus local y taxi disponibles hasta Aluenda (aprox 20€)



## Excursiones

Posibilidad de realizarlas en el día libre.  
Calatayud (16 km)  
Monasterio de Piedra (40 km)  
Zaragoza (70 km)  
Ruta de los Bañerios  
Barcelona y Madrid 1,30h en tren



## Información práctica

**Idiomas:** español, inglés.  
Con traducción simultánea inalámbrica.

La intensidad de este curso requiere un alto grado de disciplina y compromiso. No es necesaria una experiencia previa extensa en las técnicas del yoga.

## Diploma

Tras completar con éxito el Curso recibirás un diploma de los Centros Internacionales Sivananda Yoga Vedanta "Yoga Siromani".

Reconocido por la Yoga Alliance para el estándar de 200 horas en el registro de Escuelas de Yoga (RYS).

### Para más información

[www.espana.sivananda.eu](http://www.espana.sivananda.eu)

## Precios

**Enseñanza:** 1.785€;

**Alojamiento y manutención:**

Tienda: 1.015€; Compartida: 1.392€;

Doble con baño fuera: 1.392€;

Doble con baño: 1.682€;

Individual: 2.117€.

**Inscripción:** Queda formalizada la inscripción con el pago de 500€ en efectivo, tarjeta de crédito o transferencia bancaria. El plazo para abonar la parte de yoga en su totalidad es de 4 semanas antes del comienzo del curso.

## Qué llevar

**Libros TTC** "El libro del Yoga" de Swami Vishnudevananda, "Yoga tu guía en casa" y "Bhagavad Gita" con comentarios de Swami Sivananda. **Otros:** esterilla, cojín, manta, linterna, zapatillas, ropa cómoda, material para kriyas.

**Recordatorio:** Durante el Curso está prohibido el consumo de carne, pescado, huevos, café, té negro, alcohol, tabaco, drogas, así como el nudismo, ya que son contraproducentes para la práctica del yoga.

# PROGRAMAS ESPECIALES

6-7 AGOSTO

## YOGA Y MEDICINA HOLÍSTICA

Con **Teófilo Calvo:**

**Bioquímico e investigador**



Para aprender sobre el acercamiento holístico en la medicina que puede ayudar a restaurar el poder biorregulador del cuerpo. Teófilo Calvo ha sido director científico de la Asociación Española de Medicina Biológica y es fundador de Laboratorios Taxon, especializado en medicina biorreguladora y cultivos celulares.

13-17 AGOSTO

## INTRODUCCIÓN AL AYURVEDA

Con **Sanjay y Anjani Kulkarni,**  
**Ayurveda Acharyas**



Sanjay y Anjani Kulkarni han pasado los últimos 20 años impartiendo las enseñanzas del Ayurveda por todo el mundo. Con su experiencia aconsejan de forma muy práctica maneras de prevenir la enfermedad y desarrollar una salud radiante.

14-16 AGOSTO

## CEREMONIAS DE LOS TEMPLOS DE LA INDIA

Con un sacerdote tradicional del Sur de la India



Los colores, sonidos, aromas y gestos de las ceremonias tradicionales (pujas) ayudan a purificar la atmósfera mental y crean una positiva vibración meditativa.

14-17 AGOSTO

## TALLERES DE ASANAS

Con **Prema Arenas Bonansea**



Es una inspiradora profesora y practicante de hatha yoga. Natural de Argentina, imparte clases en Taiwan. Es modelo del libro Sivananda "Yoga tu guía en casa".

27 AGOSTO

## MÚSICA MEDITATIVA

Con **Carlos Guerra, músico**



Intérprete de bansurí, la flauta de bambú tradicional de la India. Se formó musicalmente durante muchos años en India.

Carlos Guerra estará acompañado por su mujer, Tokuko Nakamura en la tampura (instrumento de cuerdas).

20-26 AGOSTO

## PRÁCTICAS INSPIRADORAS EN LA TRADICIÓN DEL YOGA

Con **Swami Sivadasananda, Yoga Acharya**



Discípulo durante muchos años de Swami Vishnudevananda, enseña con dedicación en los Cursos de Formación de Profesores de todo el mundo desde hace más de 30 años.



[www.espana.sivananda.eu](http://www.espana.sivananda.eu)  
[TTC-Spain@sivananda.net](mailto:TTC-Spain@sivananda.net)

**Centro de Yoga Sivananda**  
C/Eraso 4, 28028 Madrid, España

6-29 AGOSTO

## Programa de vacaciones de yoga

Libre elección de fechas

13-26 AGOSTO

## Escuela de verano para profesores de yoga

Cursos certificados con gran variedad de programas y contenidos