



ESTUDIOS YÓGUICOS 1

FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL SATYANANDA YOGA®

Qué es estudios yóguicos

Estudios yóguicos se basa en el sistema de yoga conocido como Satyananda Yoga®. Es un curso que proporciona la oportunidad de descubrir en detalle cómo funcionan las técnicas del yoga y por qué tienen dichos efectos. En este curso se estudian los orígenes, las prácticas y los conceptos del yoga, se analiza la forma como tradicionalmente el yoga ha visto el cuerpo, la energía, la mente y el espíritu. A través de la anatomía y la fisiología se desarrolla un enfoque científico sobre como trabaja el cuerpo. Mediante la psicología yóguica se hace una completa investigación de cómo el yoga ayuda a manejar la mente. Se exploran las diferentes ramas de esta ciencia y como pueden utilizarse combinadamente para transformar y desarrollar la experiencia humana.

El curso hace énfasis en cómo aplicar el yoga de manera práctica a la vida cotidiana y como equilibrar las alegrías y las responsabilidades de la vida. Las posibilidades de utilización del yoga en nuestro día a día son mayores que las que nunca imaginamos. El curso de estudios yóguicos ofrece la oportunidad de crecer a través de una experiencia más profunda del yoga.

Cómo está estructurado el curso

El curso es modular. El primer módulo, Estudios Yóguicos 1, es la primera etapa de un curso de profundización progresivo, que incluye por el momento el módulo de Estudios Yóguicos 2.

Estudios Yóguicos 1, 2008 consta de un seminario presencial residencial de 9 días entre el 15 y el 24 de febrero que se realizará en las afueras de Bogotá. Adicionalmente, de manera presencial, también dos seminarios no residenciales en las siguientes fechas: del 24 al 26 de mayo y del 31 de mayo al 2 de junio. El resto del curso se hace a distancia, a través de un programa de educación en internet, en el que se realizan lecturas dirigidas, tareas, previas y práctica en casa. Al final del curso hay un fin de semana para evaluaciones presenciales en noviembre.

La estructura general del curso es la siguiente:

1. Conceptos yóguicos:

a) *Introducción al Yoga*

Una estudio del origen de la tradición del yoga y de su desarrollo en el mundo hasta llegar a nuestros días.

b) *Ramas del Yoga*

Investigación de sus diferentes ramas. Una combinación holística de diferentes aspectos que el yoga proporciona al individuo para desarrollar todas las esferas de su personalidad.

c) *Estilo de vida yóguico*

Exploración de la aplicación práctica de los conceptos y prácticas del yoga a la vida diaria, con énfasis en que los participantes encuentren soluciones individuales para mejorar su calidad de vida.

2. Ciencias yóguicas:

a) *Anatomía y fisiología*

Una investigación de los diferentes sistemas del cuerpo con énfasis en la aplicación práctica a la práctica del yoga.

b) *Psicología del yoga*

Un paralelo entre el conocimiento moderno y el tradicional del yoga acerca de cómo operan la mente y la personalidad. Hay un enfoque práctico hacia técnicas del yoga que ayudan a manejar el estrés y a aumentar el bienestar psicológico.

3. Prácticas:

a) *Práctica de yoga*

Investigación sistemática y práctica de las técnicas del yoga, incluyendo asanas (posturas), pranayamas (prácticas de respiración), yoga nidra (relajación profunda), shatkarmas (prácticas de limpieza interna) y meditación.

b) *Teoría de las prácticas*

Sesiones teóricas acerca de cómo y por qué funcionan las prácticas, incluyendo una investigación paso a paso que llevará a una experiencia profunda de cada una de ellas.



Inscripciones

Solicite a través de colombia@satyananda-yoga.net el formulario de inscripción, el cual, una vez diligenciado debe entregarse en la sede de la Academia o enviarlo a la misma dirección por correo electrónico. Una vez estudiada la solicitud, se concertará una entrevista personal. Los estudiantes de fuera de Bogotá pueden solicitar una entrevista telefónica.

Las inscripciones recibidas serán tenidas en cuenta en orden de llegada pero también se tendrán en cuenta otros criterios como el compromiso con el Satyananda Yoga® y la capacidad del participante para dedicar el tiempo suficiente a la práctica y el estudio.

Requisitos para inscribirse

La capacidad de asistir al seminario residencial, a los dos seminarios de fin de semana y a las evaluaciones finales, son elementos definitivos para ser aceptado en el curso. El tiempo que un estudiante debe dedicar al curso es por lo menos una hora y quince minutos diarios para la práctica en la casa y quince minutos de estudio.

Las secciones de práctica y estudio en la casa, requieren acceso a Internet. Previo a la iniciación del curso los candidatos deben tener conocimientos sobre el uso de internet y manejo de correo electrónico.

Estudios Yóguicos 1 son un prerrequisito para participar posteriormente en los cursos de instructores. El foco de estudios yóguicos está en la investigación personal sobre el yoga y el crecimiento personal. Sólo con esta base personal sólida es posible aprender cómo instruir a los demás. Asistir a Estudios Yóguicos no da derecho automático a participar en un futuro curso de entrenamiento para instructores.

Fechas para el 2008

Inscripciones hasta Noviembre 20 del 2007

Iniciación: Febrero 15, 2008

Seminario residencial: Febrero 15 a 24

2 Fines de semana largos (consecutivos) del 24 al 26 de mayo y del 31 de mayo al 2 de junio.

Evaluaciones: noviembre 8 y 9

Costos

\$2.850.000 + 16% de IVA. Incluye 9 días de alojamiento y comida durante el seminario residencial que consta de 7 horas de clase diaria. Dos seminarios de fin de semana seminterno, 9 meses de instrucción, tutoría y evaluación a distancia, un manual del Curso y CD's de práctica dirigida.

Forma de pago

Para separar el curso es necesario cancelar el 25% del valor total antes del 10 de diciembre del 2007. Este abono no es reembolsable ni transferible.

Para poder participar en el residencial es indispensable haber cancelado el valor total del curso. Una vez iniciado el curso no se devolverá dinero ni este se podrá aplicar a otras actividades de la Academia o transferirse a terceras personas. Forma de pago: Efectivo, cheque o tarjeta de crédito.

Informes e inscripciones

Academia de Yoga Satyananda

colombia@satyananda-yoga.net

Tels: 2149597, 2149769 Tel/fax 2156484 (Indicativos 97-1)

Calle 124 No. 7 - 89, Bogotá, Colombia

www.satyananda-yoga.net



Nota para *los estudiantes de fuera de Colombia*. Si hay un número suficiente de estudiantes existe la posibilidad de desarrollar el material de los seminarios de fines de semana de mayo y junio regionalmente.

Los estudiantes fuera de Bogotá, que deben asistir en mayo y junio, pueden entrar de manera gratuita a las clases normales que se dictan en la Academia durante la semana comprendida entre los dos seminarios.