



# Sivananda

Centro de Yoga y Vedanta MADRID

Fundador: Swami Vishnudevananda, desde 1957

## Programa Enero-Julio 2020



Calle Eraso 4 (Metro Diego de León) • 28028 Madrid • Tel. 91 361 51 50  
WhatsApp 654 38 99 70 • madrid@sivananda.net • www.sivananda.es



## Bienvenidos al Centro de Yoga Sivananda de Madrid

El yoga es una de las tradiciones espirituales y de salud más importantes en la historia de la humanidad. Te enseña, de forma pausada, la práctica regular de asanas, pranayama, canto de mantras, meditación, servicio desinteresado, devoción y auto conocimiento. Promueve un estilo de vida equilibrado para los sentidos, las emociones y la mente. Mejora muchos aspectos de la conducta humana entre ellos la armonía vital, el altruismo y la calma. El yoga mejora tu salud.

Swami Sivananda y Swami Vishnudevananda desarrollaron un sistema de enseñanza del yoga muy práctico para personas de todas las tradiciones y formas de vida, con independencia de su edad y condición física.

Desde hace 46 años, de forma ininterrumpida, compartimos el yoga en España. Disponemos de 300m² de salas a tu servicio, todas con aire acondicionado. Un equipo de más de 50 profesores se dedica de manera desinteresada a impartir más de 40 clases semanales, adaptadas para todos los niveles.

Os esperamos  
Centro de Yoga Sivananda



Swami Sivadasananda  
Yoga Acharya



Swami Santoshananda

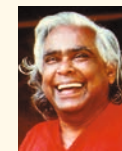
## Nuestro linaje



**Swami Sivananda**  
(1887 – 1963)

Swami Sivananda, un gran santo de la India moderna, hizo accesible la sabiduría universal del yoga y vedanta al mundo entero. "Sirve, ama, da, purifícate, medita, realízate". Sus enseñanzas son la fuerza espiritual que sustentan los Centros de Yoga Sivananda y han inspirado a muchos buscadores. Fundador del Ashram "Divine Life Society" en Rishikesh, Himalayas (1936).

*Un gramo de práctica es mejor que toneladas de teoría.*  
**Swami Sivananda**



**Swami Vishnudevananda**  
(1927 – 1993)

La misión de Swami Vishnudevananda fue difundir el yoga en nombre de su maestro Swami Sivananda. Fundó los Centros Internacionales Sivananda Yoga Vedanta en 1957. Reconocido maestro en hatha y raja yoga, es autor del best-seller *El libro de Yoga*, así como de *Meditación y Mantras*.

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

**Swami Vishnudevananda**

## Los cinco principios del yoga según Swami Vishnudevananda

Mediante la práctica de estos cinco principios aprenderás a mantener cuerpo y mente en equilibrio:

- **Ejercicio adecuado (asanas)** Tiene un efecto rejuvenecedor en todo el organismo, mejorando la fuerza y la flexibilidad y estimulando la circulación.
- **La respiración adecuada (pranayama)** La respiración lenta y consciente aumenta nuestras reservas de energía y alivia el estrés.
- **Relajación adecuada (savasana)** es la manera más natural de recargar el cuerpo.
- **Dieta adecuada (vegetariana)** Ayuda al cuerpo a sentirse lleno de bienestar y equilibra la mente.
- **Pensamiento positivo y meditación (vedanta y dhyana)** Son la clave para calmar la mente, mejorar la concentración y encontrar la paz interior.

## Cómo empezar

**Entrada libre – 10% dto. en cursos y clases**

**Clase de prueba gratuita: Lunes a las 20:30 h y sábados a las 17:00 h.**  
**Dos niveles cada día: Nivel principiantes y nivel intermedio**

**Jornadas de puertas abiertas ¡Ven a conocernos!**

**Sábados 18 de enero, 15 de febrero, 7 de marzo, 18 de abril y 23 de mayo**

**17:00h:** Clase de prueba, dos niveles

**18:00h:** Introducción a la meditación  
Clase de prueba (opcional)

**19:00h:** Conferencia sobre los beneficios del yoga, con demostración de posturas

**20:30h:** Degustación vegetariana



## Cursos para principiantes, niveles 1 y 2

4 clases de 90 minutos por nivel **Nivel 1** **Nivel 2** **Días festivos (sin curso)**

**Enero** ..... 1 y 6 enero

20:30h	Jueves y martes	9 al 21 enero	23 enero al 4 febrero
19:00h	Lunes y jueves	13 al 23 enero	27 enero al 6 febrero
20:30h	Lunes y miércoles	20 al 29 de enero	3 al 12 de febrero
19:00h	Miércoles	22 enero al 12 febrero	19 febrero al 11 marzo
10:30h	Lunes y jueves	27 enero al 6 febrero	10 al 20 febrero

**Febrero** .....

19:00h	Martes y jueves	4 al 13 febrero	18 al 27 febrero
20:30h	Lunes y jueves	10 al 20 febrero	24 febrero al 5 marzo
19:00h	Lunes y miércoles	17 al 26 febrero	2 al 11 marzo
10:30h	Lunes y miércoles	24 febrero al 4 marzo	9 al 18 marzo
20:30h	Martes y jueves	25 febrero al 5 marzo	10 al 19 marzo

**Marzo** .....

19:00h	Lunes y jueves	2 al 12 marzo	16 al 26 marzo
19:00h	Martes y jueves	10 al 19 marzo	24 marzo al 2 abril
20:30h	Lunes y jueves	16 al 26 marzo	30 marzo al 13 abril
19:00h	Lunes y miércoles	23 marzo al 1 abril	6 al 15 abril

**Abril** ..... 9 y 10 abril

19:00h	Martes	31 marzo al 21 abril	28 abril al 19 mayo
20:30h	Martes y jueves	14 al 23 abril	28 abril al 7 mayo
10:30h	Lunes y miércoles	20 al 29 abril	4 al 13 mayo
19:00h	Lunes y jueves	20 al 30 abril	4 al 14 mayo
19:00h	Miércoles	29 abril al 20 mayo	27 mayo al 17 junio

**Mayo** ..... 1, 2 y 15 mayo

20:30h	Lunes y jueves	4 al 14 mayo	18 al 28 mayo
19:00h	Lunes y miércoles	11 al 20 mayo	25 mayo al 3 junio
19:00h	Martes y jueves	19 al 28 mayo	2 al 11 junio
20:30h	Jueves	21 mayo al 11 junio	18 junio al 9 julio
10:30h	Lunes y miércoles	25 mayo al 3 junio	8 al 17 junio

**Junio** .....

19:00h	Lunes y miércoles	1 al 10 junio	15 al 24 junio
20:30h	Martes y jueves	16 al 25 junio	30 junio al 9 julio
19:00h	Martes	23 junio al 14 julio	21 julio al 11 agosto

**Julio** .....

20:30h	Lunes y jueves	6 al 16 julio	20 al 30 julio
10:30h	Lunes y jueves	13 al 27 julio	27 julio al 6 agosto
19:00h	Martes y jueves	21 al 30 julio	4 al 13 agosto

Desde 45€. Consulta precios pg. 23

## Intensivos de fin de semana, niveles 1 y 2

2 clases de 120 minutos por nivel **Nivel 1** **Nivel 2**

12:00h	Sábado y domingo	25 y 26 enero	1 y 2 febrero
12:00h	Sábado y domingo	8 y 9 febrero	15 y 16 febrero
12:00h	Sábado y domingo	14 y 15 marzo	21 y 22 marzo
12:00h	Sábado y domingo	25 y 26 abril	9 y 10 mayo
12:00h	Sábado y domingo	13 y 14 junio	20 y 21 junio
12:00h	Sábado y domingo	4 y 5 julio	11 y 12 julio

Desde 30€. Consulta precios pg. 23



## NUEVO ¿Prefieres venir en un horario más flexible?

Apúntate a las **clases básicas nivel principiante** y disfruta de una práctica auténtica sin tener que comprometerte a un horario fijo. Clase completa de 90 minutos para una mente estable en un cuerpo saludable: posturas, relajación, respiración, saludos al sol y un mensaje positivo para acabar la clase. Ilimitado desde 65€/mes

**Lunes a las 17:30h; martes y jueves a las 19:00h y miércoles a las 20:30h**

## Cómo continuar tu práctica

### Niveles 3-4

Aprenderás las variaciones clásicas de las posturas básicas y podrás continuar aprendiendo la postura sobre la cabeza. Otros contenidos: kriyas, introducción a la meditación, beneficios de los asanas.

Consulta fechas en [www.sivananda.es](http://www.sivananda.es)

### Niveles 5-6

Dale un impulso a tu práctica de yoga y experimenta los beneficios de la atención individualizada al tiempo que mantienes una práctica constante. Recomendado para personas con práctica previa o estudiantes que ya han realizado los niveles 3 y 4.

Consulta fechas en [www.sivananda.es](http://www.sivananda.es)

...o puedes venir a las clases nivel intermedio. Consulta horarios en contraportada.

### Ventajas mientras realizas los cursos:

- Posibilidad de recuperar clases
- Recibirás una clase gratuita por nivel
- Beneficiate de descuentos especiales

Consulta precios en pg. 23

# Meditación - pensamiento positivo

*"La meditación es el camino hacia la Paz interior.  
No hay una práctica más poderosa para controlar y  
calmar la mente que la meditación en grupo."*  
- Swami Vishnudevananda

## Encuentros de meditación (satsang):

Los miércoles 20:30h; sábados, domingos y festivos 19:00h

- 30 min de meditación en silencio
- 30 min de canto de mantras
- 30 min conferencia sobre la filosofía del yoga

**Entrada libre.** Requisito: ser miembro (12€/año).  
Gracias por la aportación voluntaria de donativos.

**NUEVO** Recitación del Bhagavad Guita:  
los sábados de 18:40h a 19:00h

## Satsang especiales:

**Sábado 1 de febrero:** Bhakti yoga, la senda del amor

**Domingo 8 de marzo:** Vedanta, filosofía en acción

**Sábado 25 de abril:** La Paz mental es felicidad

**Miércoles 13 de mayo:** ¿Por qué meditar?

**Miércoles 17 de junio:** El yoga de síntesis

**Fiestas espirituales:** consulta pg. 10

## Grupo de estudio y meditación

Estudio y práctica de las diferentes técnicas de meditación para un beneficio integral. El complemento ideal para tu práctica en casa. Con Katiyani.  
Entrada libre para miembros.

Consulta temas en [www.sivananda.es](http://www.sivananda.es)

**Domingos del 1 de marzo al 5 de abril**  
de 17:00h a 18:00h

## Curso: Cómo controlar las emociones

Aprende el arte de dirigir las emociones hacia estados positivos y saludables. El origen de las emociones negativas. Cómo controlar la ira y el miedo.

**Sábado 22 y domingo 23 de febrero,**  
de 16:30 a 18:30h (2 clases de 120 minutos)

## Curso: Introducción a la meditación

Explicación detallada de la práctica de la meditación, así como práctica guiada en cada sesión.  
Libro de estudio: "Meditación y Mantras", de Swami Vishnudevananda

- Postura de meditación, respiración consciente y relajación mental
- El desarrollo de la concentración
- Los mantras, herramientas para conectar con la paz interior
- Cómo comenzar a meditar en casa

**Martes del 21 enero al 11 febrero**  
de 19:00h a 20:30h (4 clases de 90 minutos)

**Sábado 8 y domingo 9 de febrero**  
de 16:30h a 18:30h (2 clases de 120 minutos)

**Miércoles del 11 de marzo al 1 de abril**  
de 19:00h a 20:30h (4 clases de 90 minutos)

**Lunes del 20 de abril al 11 de mayo**  
de 20:30h a 22:00h (4 clases de 90 minutos)

**Sábado 9 y domingo 10 de mayo**  
de 16:30h a 18:30h (2 clases de 120 minutos)

## Curso: Pensamiento Positivo

Ideas prácticas para desarrollar la positividad. El complemento ideal para tu práctica de meditación.  
Libro de estudio: "El pensamiento y su poder", de Swami Sivananda

- La naturaleza y leyes del pensamiento
- Cómo crear nuevos hábitos de pensamiento
- Los obstáculos son oportunidades
- La concentración en la vida diaria
- Tú eres el arquitecto de tu destino

**Sábado 25 y domingo 26 de enero,**  
de 16:30h a 18:30h (2 clases de 120 minutos)

**Jueves del 6 al 27 de febrero**  
de 20:30h a 22:00h (4 clases de 90 minutos)

**Sábado 13 y domingo 14 de junio**  
de 16:30h a 18:30h (2 clases de 120 minutos)

Consulta precios en pg. 23.

**NUEVO:** Recibirás un bono por cada curso, válido para clases de yoga o talleres.



## Cursos especiales (cuatro clases de 90 minutos)

### Intensivo de sánscrito

con Lakshmi

**Sábado 11 y domingo 12 de enero, de 10:00h a 21:00h**

El sánscrito es el idioma literario clásico de la India, en el que se han redactado la mayoría de las escrituras clásicas. Estudio del abecedario sánscrito y su pronunciación. Incluye 4 clases de sánscrito, 4 clases de yoga, 2 comidas y 2 meditaciones.

**Participación:** 60€ (50€ socios, paro y estudiantes)



### **NUEVO** Pranayama: El arte de la respiración

con Parvati

**Lunes del 3 al 24 de febrero, de 19:00h a 20:30h**

Aprender a respirar con más consciencia aumenta tu nivel de energía. Profundiza en tu práctica de anuloma viloma y otros ejercicios de pranayama. Requisito: al menos 4 meses de práctica.



### Yoga y música

con Swami Santoshananda

**Sábado 30 y domingo 31 de mayo de 16:30h a 18:30h**

El kirtan o canto de mantras calma el sistema nervioso y purifica la mente. La vibración de los cantos abre el corazón y nos ayuda a expresar las emociones de una manera positiva. Estudio de los mantras, pronunciación y significado. Incluye práctica de los cantos tradicionales de los Centros Sivananda.



Consulta precios en pg. 23.

**NUEVO:** Recibirás un bono por cada curso, válido para clases de yoga o talleres.

### **NUEVO** Raja yoga: conoce tu propia mente

con Gopala

**Miércoles del 29 de enero al 19 de febrero de 19:00h a 20:30h**

Un estudio de los mecanismos de la mente. Visualización – Observación – Atención – Concentración – Meditación

... según los Yoga Sutras de Patanjali

4 clases teórico prácticas de 90 minutos

**Libro de estudio:** "Meditación y mantras" de Swami Vishnudevananda



## Talleres entre semana

### Mejora tu respiración

**Martes 14 de enero de 19:00h a 20:30h**

Aprende técnicas sencillas para mejorar tu respiración a lo largo del día y cómo realizar tus ejercicios de pranayama para obtener mayores beneficios.

### Taller: El arte de la relajación

**Lunes 2 de marzo de 20:30h a 22:00h**

Yoga y el sistema nervioso: los tres niveles de relajación. Aprende a relajarte en la vida diaria. Taller teórico-práctico.



### Kirtan: Canto de mantras

**Miércoles 22 de abril de 19:00h a 20:30h**

Aprende acerca de la ciencia de los mantras. Con recitación de los mantras clásicos.

### Yoga en casa

**Lunes 15 de junio de 20:30h a 22:00h**

Ideas prácticas para integrar el yoga en la vida diaria. Aprende a planificar una sesión de 20, 40 y 60 minutos.

### La postura sobre la cabeza

**Lunes 10 de febrero de 19:00h a 20:30h**

**Martes 31 de marzo de 20:30h a 22:00h**

**Jueves 18 de junio de 19:00h a 20:30h**

Aprende en detalle los ocho pasos de la postura, con correcciones individuales. **Requisito:** Terminado el nivel 2

Consulta precios en pg. 23

## Talleres de fin de semana

El Centro permanece abierto sábados y domingos y ofrece, además de clases nivel intermedio, avanzado y meditaciones en grupo, diversas opciones para que puedas avanzar y enriquecer tu práctica de yoga.

### NUEVO HORARIO:

### Asanas en profundidad

con Parvati

Sábados de 12:00h a 14:00h

- 25 de enero El prana y la columna vertebral
- 8 de febrero Movilidad, fuerza y flexibilidad
- 7 de marzo Expansión del tórax y sus beneficios
- 4 de abril Cómo mantener las asanas más tiempo
- 23 de mayo Desde la extremidades hasta la columna
- 20 de junio Ha-tha, la unión de las energías

Participación: una clase de tu bono

### NUEVO Taller de mudras y mitología

Domingo 19 de enero de 17:00h a 18:30h

Aprende historias mitológicas y la ciencia de los mudras con un sacerdote del sur de la India.

Más fechas en pg.13

### Yoga y sistema digestivo

Sábado 1 de febrero de 16:30h a 18:30h

Efectos de las asanas en la salud digestiva. Cómo mejorar la digestión y prevenir el estreñimiento con las asanas. Pautas alimentarias.

### La postura sobre la cabeza

Domingo 23 de febrero de 12:00h a 13:30h

Domingo 26 de abril de 17:00h a 18:30h

Aprende en detalle los ocho pasos de la postura. Con correcciones individuales. **Requisito:** Terminado el nivel 2

### Yoga y espalda

Domingo 16 de febrero de 16:30h a 18:30h

Las claves para mantener una espalda saludable. Asanas para la cifosis, lordosis, escoliosis. Estudio personalizado de la alineación corporal.

### Saludo al sol

Domingo 22 de marzo de 12:00h a 13:30h

Revisión detallada y correcciones individuales. Beneficios físicos y mentales. Diferentes maneras de practicarlo.

### NUEVO Yoga y sistema muscular

Sábado 28 de marzo de 16:30h a 18:30h

El yoga te ayuda a desarrollar fuerza y flexibilidad. Aprende acerca del sistema muscular y cómo las asanas ayudan a optimizarlo. Taller teórico-práctico.

Consulta precios en pg. 23

## Cursos de cocina vegetariana Con inscripción previa. Incluye la comida.

Aprende a preparar platos equilibrados, sanos y deliciosos para aumentar tu salud y tu vitalidad.

Domingo 2 de febrero de 11:00h a 15:00h

Introducción a la cocina vegetariana

Domingo 29 de marzo de 11:00h a 15:00h

Cocina saludable para llevar

Participación: 40€ (32€ socios, paro y estudiantes)

### Gran curso de cocina ayurvédica

Con Shanti Kumar Kamlesh, maestro de ayurveda

Domingo 28 de junio de 11:00h a 15:00h

¡Muy recomendable! Ver página 13

Participación: 45€ (35€ socios, paro y estudiantes)



## Jornadas de Yoga

Jornada completa con clases temáticas en el ambiente positivo del Centro. Incluye comida. Puedes pasar todo el día o venir a actividades sueltas.



### Jornada para profesores: Cómo enseñar yoga adaptado con Gopala

Sábado 14 de marzo de 12:00h a 20:30h

Adaptación de la clase de asanas a personas con limitaciones físicas. Incluye adaptación en silla y otras variantes. Programa para profesores de yoga.

Con certificado de participación.

12:00h Clase de yoga enfocada a esta temática

14:00h Comida vegetariana

15:30h Taller teórico

17:00h Clase-taller de yoga

19:00h Meditación en grupo



### NUEVO ¡En forma con el yoga!

Sábado 25 de abril de 12:00h a 20:30h

Cómo mejorar la salud y la movilidad con el yoga. Beneficios de las asanas. Con clases dinámicas, comida vegetariana, conferencia y meditación. Abierto a practicantes de yoga de todos los niveles.

### Jornada de preparación Curso de Formación de Profesores

Sábado 16 de mayo de 12:00h a 20:30h

Acércate a conocer los detalles del Curso de Profesores. **Incluye:** 2 clases de yoga, 1 comida vegetariana, información y vídeo sobre el Curso y meditación con canto de mantras.

## Fiestas espirituales Con meditación, puja (ceremonias) y cantos. Entrada libre. Agradecemos donativos

### SIVARATRI

Viernes 21 de febrero de 20:30h a 4:00h

Una noche en adoración al dios Siva, el principio de transformación del universo. Para todos los estudiantes del Centro.

**Imprescindible inscripción previa.** Donativo sugerido: 5€.

### RAMA NAVAMI

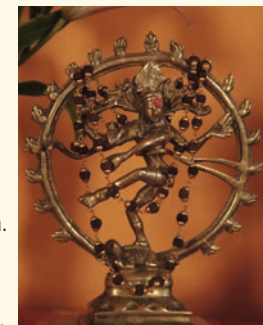
Miércoles 1 de abril, 20:30h

El Señor Rama es el hombre ideal y divino. Su vida es narrada en el Ramayana.

### MAHASAMADHI DE SWAMI SIVANANDA

Martes 14 de julio, 7:00h

Recordamos el Mahasamadhi o abandono del cuerpo físico de un gran Yogui.





# Festival: Luz, poder y sabiduría

DEL 5 AL 9 DE JUNIO DE 2020

5 días de práctica de yoga y melodías de sabiduría oriental

## UN VIAJE HACIA EL SENTIDO DE LA VIDA



con el invitado de honor **SRI VENUGOPAL GOSWAMI**,  
Bhakti Yoga Acharya, Vrindavan, norte de la India

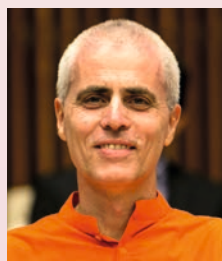
Historias de sabiduría de la escritura clásica Srimad Bhagavatam, poesía y recitaciones musicales para expandir la mente y abrir el corazón.

Con música en vivo: canto, armonio, flauta, oboe y tablas.  
En inglés con traducción simultánea al español

Conferencia:  
**MEDITACIÓN: EL ELIXIR PARA EL ALMA**  
con **SWAMI DURGANANDA**, Yoga Acharya

**SALUD RADIANTE CON EL YOGA**  
Talleres dinámicos y conferencias con  
**SWAMI SIVADASANANDA**, Yoga Acharya

Y con Swami Santoshananda, Gopala  
y profesores del Centro de Madrid.



## Programas especiales



### MEDITACIONES DE LOS TEMPLOS DE LA INDIA

Con un sacerdote tradicional del sur de India

Sábado 18 y domingo 19 de enero a las 19:00h  
Miércoles 22 de enero a las 20:30h

Con sus colores, sonidos, aromas y gestos las ceremonias tradicionales de los templos (pujas) ayudan a purificar la atmósfera mental, y crean una fuerte vibración meditativa.

Entrada libre. Agradecemos donativos

**NUEVO** Talleres de mudras  
y mitología

Domingo 19 de enero de 17:00h a 18:30h

Lunes 20 de enero de 19:00h a 20:30h

Miércoles 22 enero de 19:00h a 20:30h

Precios en pg. 23



### AYURVEDA Y NUTRICIÓN con S. K. Kamlesh

25 al 28 de junio

Introducción al antiguo sistema médico de India

Shanti Kumar Kamlesh, Ayurveda Acharya, Lucknow (India) procede de una familia de varias generaciones de médicos ayurvédicos

Jueves 25 de junio a las 19:00h  
Introducción al ayurveda (entrada libre)

Sábado 27 de junio a las 17:00h  
El uso de las especias en la cocina  
ayurvédica (entrada libre)

Domingo 28 de junio de 11:00h a 15:00h

Gran curso de cocina ayurvédica

Muy recomendable

Aportación curso de cocina:  
45€ (35€ socios, paro y estudiantes)



# VACACIONES DE YOGA 2020

Del 5 al 28 de agosto, en el Oasis Al-Hamam, Lucainena (Almería)

5-8 DE AGOSTO

## LA ESENCIA DEL YOGA

Clases en grupo para todos los niveles con correcciones individuales. ¡Bienvenidos principiantes! Conferencias diarias sobre los cinco puntos del yoga. Canto de mantras y meditación.

9-11 DE AGOSTO

## AYURVEDA Y COCINA

con Parvati Pilar y Atmajyoti

Aprende las bases de la nutrición equilibrada según la ciencia milenaria del ayurveda. Incluye curso práctico de cocina vegetariana.

12-16 AGOSTO

## RELÁJATE CON EL YOGA

con Parvati

Cómo detectar los síntomas del estrés y superarlos. Los tres niveles de relajación. Pensamiento positivo y meditación para superar factores de estrés y fatiga mental.

17-21 DE AGOSTO

## LA EXPERIENCIA DE LA MEDITACIÓN

con Swami Santoshananda

Talleres diarios acerca de las diferentes técnicas de meditación: postura, respiración, pensamiento positivo y mantras.

22-28 AGOSTO

## YOGA Y SENDERISMO

con Vishnu

Con excursiones guiadas a diario. Rutas de la vía verde. Excursión a la playa.



Olvidate del estrés de la vida diaria en contacto con la naturaleza

Puedes elegir fecha para venir y decidir cuántos días te quieres quedar (mínimo 2 noches)



## PROGRAMAS ESPECIALES

6-7 AGOSTO

### EL CEREBRO DEL YOGUI



con Gopala

Efectos del yoga y la meditación sobre el cerebro.

7-9 AGOSTO

### MÚSICA MEDITATIVA



con Carlos Guerra:

Intérprete de bansuri (flauta de bambú tradicional de la India)

13-15 AGOSTO

### CEREMONIAS DE LOS TEMPLOS DE LA INDIA

con un sacerdote tradicional del Sur de la India



19-23 AGOSTO

### MEDITACIONES Y CONFERENCIAS



con Swami Sivadasananda, Yoga Acharya

21-23 AGOSTO

### EN ARMONÍA CON LOS ELEMENTOS

Más información pg 21

PRECIOS, página 15. Más información [www.sivananda.es/vacaciones-de-yoga-en-espana/](http://www.sivananda.es/vacaciones-de-yoga-en-espana/)

## Retiros de Yoga ¡Bienvenidos los principiantes!

### RETIRO FIN DE SEMANA

En Piedralaves, Ávila

Del 28 de febrero al 1 de marzo

En el entorno de la sierra de Gredos se encuentra el acogedor Hotel Rural San Roque. La oportunidad de experimentar los beneficios del yoga en la naturaleza.

Participación yoga: 80€ (70€ socios, paro, estudiantes)

Alojamiento y comida: doble 100€; individual 130€



### RETIRO DE SEMANA SANTA

En el "Oasis Al-Hamam", Almería

Del 6 al 12 de abril

Con Swami Santoshananda, Gopala y profesores del Centro Sivananda

Un pequeño pueblo del interior de Almería, a 30 minutos de la playa de Aguamarga.

¡Ven con tus hijos! La oportunidad perfecta para que padres e hijos compartan la experiencia del yoga.

Participación yoga semana completa: 210€ (180€ socios, paro, estudiantes).

Pregúntanos las tarifas/días sueltos.

Alojamiento y comida, precios semana: 210€ tienda, 240€ compartida, 270€ doble baño compartido, 300€ doble baño privado. Pregúntanos las tarifas por días sueltos.

Niños hasta 12 años 50%



## VACACIONES DE YOGA EN AGOSTO

En el "Oasis Al-Hamam", Almería

Del 5 al 28 de agosto

Libre elección de fechas (mínimo dos noches)

Participación yoga: por día 40€ (35€ socios, paro, estudiantes); 1 semana 210€ (180€)

Alojamiento y comida: Tienda 40€ (1 semana o más 35€/día), habitación compartida 45€ (40€); Doble con baño fuera 55€ (50€); Doble con baño 60€ (55€)

Detalles en pg.14



Piedralaves, Ávila

Consulta [www.sivananda.es](http://www.sivananda.es)



# Curso de Formación de Profesores de Yoga (TTC)

401 unidades de enseñanza de 45 min.

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

**EL primer curso de profesores en occidente**, fundado en 1969 por Swami Vishnudevananda. En la actualidad cuenta con más de 47.000 graduados de todo el mundo. El objetivo de este curso intensivo de cuatro semanas es formar profesores cualificados e inspirados que puedan experimentar el poder transformador del yoga y sepan transmitirlo a los demás.

**Curriculum:** asanas, pranayama, anatomía y fisiología, Bhagavad Guita, filosofía, meditación, Kirtan (canto de mantras) y kriyas (ejercicios de purificación).

**Diploma:** este Curso está adaptado a las normas para la cualificación profesional en España. La Yoga Alliance además reconoce el TTC en los cursos de 200 horas Registered Yoga School Standards.

**Llámanos para más información: 91 361 51 50**



## CURSO DE FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA (TTC) 401 unidades de enseñanza

**ALMERÍA (ESPAÑA)** [espana.sivananda.eu](http://espana.sivananda.eu)

3 al 30 de agosto de 2020 (español e inglés)

Desde 1.995€

Más detalles [www.sivananda.es](http://www.sivananda.es)

**RUDRAPRAYAG, HIMALAYAS (INDIA)** [ttc.sivananda.eu/es/](http://ttc.sivananda.eu/es/)

(español, inglés, francés, alemán e italiano)

22 de febrero al 22 de marzo de 2020

21 de octubre al 19 de noviembre de 2020

Desde 2.360€

**REITH, TIROL (AUSTRIA)** [www.sivananda.at](http://www.sivananda.at)

18 de enero al 16 de febrero de 2020 (alemán)

16 de mayo al 14 de junio de 2020 (alemán)

26 de junio al 24 de julio de 2020 (inglés y alemán)

26 de julio al 23 de agosto de 2020 (inglés, alemán)

Desde 2.051€.

**ORLÉANS (FRANCIA)** [sivanandaorleans.org](http://sivanandaorleans.org)

4 de abril al 3 de mayo de 2020 (francés)

10 de mayo al 8 de junio de 2020 (francés)

27 de junio al 26 de julio de 2020 (inglés y francés)

Desde 2.130€

**LONDRES (REINO UNIDO)**

[sivanandalondon.org](http://sivanandalondon.org)

14 de febrero al 14 de marzo de 2020 (inglés)

31 de mayo al 29 de junio de 2020 (inglés)

30 de agosto al 27 de septiembre de 2020 (inglés)

Desde 2620€

**BRACIANO (ITALIA)**

[sivananda-yoga-roma.it](http://sivananda-yoga-roma.it)

1 al 29 de agosto de 2020 (italiano, inglés)

Desde 2.500€

**USTKA (POLONIA)** [sivananda.eu](http://sivananda.eu)

(inglés, polaco, lituano y ruso)

30 de agosto al 27 de septiembre de 2020

Desde 2.390€

## CURSO AVANZADO (ATTC) 437 unidades de enseñanza

Fundado en 1978 por Swami Vishnudevananda, es una oportunidad para para profundizar en tus conocimientos y abrir nuevas perspectivas en tus capacidades de enseñanza. Homologado 500h Yoga Alliance.

**RUDRAPRAYAG, HIMALAYAS (INDIA)** [ttc.sivananda.eu/es/](http://ttc.sivananda.eu/es/)

(español, inglés, francés, italiano y alemán)

22 de febrero al 22 de marzo de 2020

Desde 2.360€

**ORLÉANS (FRANCIA)** [sivanandaorleans.org](http://sivanandaorleans.org)

27 de junio al 26 de julio de 2020 (español, inglés, francés)

Desde 2.500€

## SADHANA INTENSIVA 173 unidades de enseñanza

Curso práctico de dos semanas con énfasis en el pranayama avanzado. Swami Vishnudevananda diseñó este programa durante su periodo de práctica intensa de hatha yoga en los Himalayas.

**ORLÉANS (FRANCIA)**

[sivanandaorleans.org](http://sivanandaorleans.org)

25 de mayo al 9 de junio de 2020 (inglés y francés)

13 al 28 de agosto de 2020 (español, inglés, francés y alemán)

Desde 1.015€

**RUDRAPRAYAG, HIMALAYAS (INDIA)** [ttc.sivananda.eu/es/](http://ttc.sivananda.eu/es/)

(español, inglés, francés y alemán)

28 de octubre al 12 de noviembre de 2020

Desde 1.350€

Precios válidos hasta el 31 de agosto de 2020



## Cursos Internacionales de Formación de Profesores de Yoga Sivananda

### En Almería, España

Del 3 al 30 de agosto de 2020

Idioma del curso: español inglés



### En Rudraprayag, Himalayas, India

22 febrero – 22 marzo 2020

21 octubre – 19 noviembre 2020

Idioma del curso: inglés.

Traducción al español, francés, alemán, italiano



Información y reservas: +34 91 361 51 50 / WhatsApp +34 654 38 99 70  
inscripciones@sivananda.net • www.sivananda.es

## Vacaciones de Yoga en Europa

### ASHRAM DE YOGA SIVANANDA EN ORLEANS, FRANCIA

Salud y paz interior en armonía con la naturaleza.

- Retiros de yoga, formación de profesores, programas especiales
- Abierto todo el año
- Idiomas: francés, inglés



[sivanandaorleans.org/](http://sivanandaorleans.org/)

### CASA DE RETIROS SIVANANDA EN TIROL, AUSTRIA

Sumérgete en la práctica de yoga en medio del majestuoso paisaje de los Alpes.

- Retiros de yoga, formación de profesores, programas especiales
- Abierto todo el año
- Idiomas: inglés y alemán



[www.sivananda.at](http://www.sivananda.at)



EN EL OASIS  
AL-HAMAM,  
ALMERÍA  
15 – 27 AGOSTO

# ESCUELA DE VERANO 2020 PARA PROFESORES DE YOGA CON CERTIFICADO DE PARTICIPACIÓN

## 15–18 AGOSTO EXPANSIÓN EN EL ASANA

Con Prema

- Correcciones y ajustes para asanas niveles principiante, intermedio y avanzado.
- Cómo mantener las posturas de forma segura durante más tiempo.
- Importancia de la secuencia de asanas y cómo incluir variaciones. Los beneficios de la secuencia de Sivananda Yoga.
- Cómo funcionan los asanas más allá de tu cuerpo físico.

## 18–21 AGOSTO PEDAGOGÍA ACTUAL EN LA ENSEÑANZA DEL YOGA

Con Swami Dayananda  
y Gopala

- Utilización de la voz.
- Gestión del tiempo.
- Técnicas de comunicación.
- Superación de errores en la enseñanza.
- Diseño de talleres teóricos y prácticos.
- Planificación de sesiones.

**PARTICIPACIÓN YOGA:** Un programa 160€; dos programas 280€ | **ALOJAMIENTO Y COMIDA** por día: Tienda 40€ (una semana 35€/día); Compartida 45€ (40€); doble con baño 55€ (50€)

## 23–27 AGOSTO PROGRAMA ESPECIAL: PRINCIPIOS DE LA ALINEACIÓN EN EL ASANA

Con el invitado Steven Weiss (EE. UU.), Quiropráctico holístico y terapeuta de yoga.

La alineación correcta en los asanas se basa en un conjunto específico de acciones, que son comunes a todos. Estos hechos fisiológicos se explicarán con presentaciones de powerpoint y luego se aplicarán en asanas del sistema de práctica de Sivananda, incluida una variedad de ejercicios para parejas.

- Forma externa vs. acción interna.
- Sentarse bien: pelvis y espalda baja.
- Alineación de los hombros.
- Caderas abiertas y cerradas.
- El ecuador del cuerpo.
- Cómo usar los músculos de la parte superior de la espalda para mover los hombros y los brazos.



Más información y precios  
para este programa:  
[www.sivananda.es/  
formacion-continua/](http://www.sivananda.es/formacion-continua/)

Programa en inglés con  
traducción simultánea  
al español.

# RETIRO DE YOGA

En armonía con los elementos

Con Swami Sivadasananda,  
y otros swamis y profesores de los Centros Sivananda

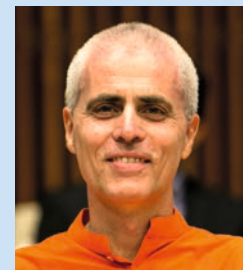
Fin de semana de inspiración para tu práctica.  
Abierto a todos los niveles.

Dinámicas clases de asanas y conferencias  
con Swami Sivadasananda

Talleres de canto, obra de teatro y  
paseos meditativos en la naturaleza.

Consulta precios en pg 15

EN EL OASIS  
AL-HAMAM,  
ALMERÍA  
21 – 23 AGOSTO





# Descripción de las clases (horarios en contraportada)

## Clases abiertas sin inscripción previa

Consulta horario reducido de verano en [www.sivananda.es](http://www.sivananda.es)

### Intermedia (90 minutos)

Incluye ejercicios de pranayama (respiración), posturas del hatha yoga clásico y relajación profunda.

### NUEVOS HORARIOS Básica (90 minutos)

**Lunes 17:30h; martes y jueves 19:00h y miércoles 20:30h**

Clase abierta nivel principiante si prefieres venir en un horario flexible. Posiciones básicas excepto la postura sobre la cabeza. Variaciones suaves. Con explicaciones y más tiempo para la relajación.

### 60 minutos

**Martes y jueves 14:30h**

Clase nivel intermedio de 1 hora para recargarte en la pausa de la comida.

### Integral (90 minutos)

**Miércoles 10:30h y viernes 19:00h**

Igual que clase intermedia con 15 minutos de meditación al final de la clase.

### Suave (90 minutos)

**Martes y jueves 10:30h**

Yoga adaptado para personas mayores o con menor movilidad.

### NUEVO HORARIO Avanzada (120 minutos)

**Viernes 19:00h**

Profundiza en tu práctica manteniendo más tiempo las posturas básicas. Incluye variaciones avanzadas y práctica más extensa de pranayama.

### Yoga para niños (60 minutos)

**Viernes 18:00h**

Para edades de 4 a 14 años. Aprendizaje del yoga con juegos y actividades. Clase paralela para adultos sin coste adicional: invita a un amigo, padre o hermano.

**No hay clase durante las vacaciones escolares.**

### NUEVO HORARIO Prenatal (90 minutos)

**Viernes 19:00h**

Variaciones adaptadas al embarazo, respiración y relajación. Recomendamos consulta médica previa.

(horarios en contraportada)



## Información práctica

**El Centro de Yoga Sivananda** de Madrid es una Asociación inscrita con número 170118 en el Registro nacional de Asociaciones del Ministerio del Interior. Forma parte de la Organización Internacional Sivananda Yoga Vedanta, organización no lucrativa. El Centro fue fundado por Swami Vishnudevananda en 1973. Todas las aportaciones se utilizan exclusivamente para mantenimiento del Centro y al servicio de las enseñanzas de yoga.

**Recomendaciones** Traer ropa amplia y cómoda, no comer 2 horas antes de la clase. Esterillas, cojines y mantas están a tu disposición en las salas. Es necesario traer una toalla para cubrir la esterilla (puedes alquilarla en el Centro) o tu propia esterilla. Por favor apagar los móviles al entrar al Centro.

**Boutique** Encontrarás productos relacionados con el yoga y la espiritualidad: libros, CDs, ropa, esterillas, cojines y accesorios. Venta online en [www.sivananda.es/tienda/](http://www.sivananda.es/tienda/)

**Horario de atención:** Lunes a viernes de 10:00h a 20:30h; sábados, domingos y festivos de 11:30h a 17:00h

**Voluntariado** El Centro se mantiene gracias al servicio desinteresado de profesores y voluntarios. Ofrece unas horas de tu tiempo al servicio de los estudiantes del Centro.

**Se requiere membresía anual (socio/miembro)** para participar en todas las actividades del Centro excepto los festivales.

### Tabla de precios

Bono de clases	Validez	Normal	Reducido**
1 clase	1 mes	14 €	11 €
1 clase 60 min	1 mes	8 €	
4 clases	1 mes		*20 €
5 clases	5 meses	55 €	40 €
10 clases	10 meses	95 €	70 €
Ilimitado	1 mes	90 €	65 €
Ilimitado	3 meses	200 €	155 €
Ilimitado básica	1 mes	75 €	65 €
Suave 10 clases	10 meses	71 €	55 €
Niños 10 clases	10 meses	60 €	

**10% descuento si vienes a la clase de prueba gratuita**

**Membresía incluida los tres primeros meses.**

\* Solo para personas en paro o estudiantes

### Cursos y talleres

Cursos (4 clases de 90 min.)	Normal	Reducido**
1 curso	60 €	50 €
2 cursos	95 €	70 €
Curso de cocina	40 €	32 €
<b>Intensivos (2 clases de 120 minutos)</b>		
1 intensivo	38 €	30 €
2 intensivos	60 €	50 €
<b>Talleres</b>		
90 minutos una clase de tu bono o	14 €	11 €
120 minutos una clase de tu bono o	19 €	15 €
Jornadas tres clases de tu bono o	40 €	32 €

### Cuota anual

**Miembro 12€ | Socio 55€ | Socio de por vida 520€**

\*\* Socios, paro, estudiantes, jubilados, familia numerosa

**NORMAS DE CANCELACIÓN** Los donativos realizados son nominativos y no son reembolsables. No es posible prorrogar el periodo de validez de los bonos. En caso de cancelación de un curso se mantendrá el crédito pendiente para cursos y clases por un periodo de un año. No válido para artículos de boutique. Una vez comienza el curso no será posible su cancelación. Los cursos se realizarán con un mínimo de 4 personas.





# Horario de clases (descripción página 22)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10:30 h	Intermedia	Intermedia Suave	Integral	Intermedia Suave	Intermedia		
12:00 h						Intermedia	Intermedia
14:15 h	Intermedia		Intermedia		Intermedia		
14:30 h		60 minutos		60 minutos			
17:00 h						Intermedia Prueba	Intermedia
	<b>NUEVO</b>						
17:30 h	Intermedia Básica	Intermedia	Intermedia	Intermedia			
18:00 h		<b>NUEVO</b>		<b>NUEVO</b>	Niños		
19:00 h	Intermedia	Básica Intermedia	Intermedia	Básica Intermedia	Prenatal <b>NUEVO</b> Avanzada Integral	Meditación	Meditación
20:30 h	Intermedia Prueba	Intermedia	Básica Meditación	Intermedia			

Los días festivos el Centro abre con el mismo horario que los domingos.  
Horario reducido de verano y Navidad en [www.sivananda.es](http://www.sivananda.es)

## También puedes seguirnos en:



Centro de Yoga  
Sivananda Madrid



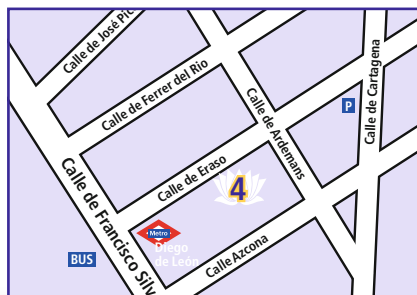
twitter.com/  
yoga\_sivananda



instagram  
@sivanandamadrid

## Cómo encontrarnos

A un minuto del **Metro Diego de León** (líneas 4, 5, 6)  
**Autobuses:** C, 1, 12, 26, 43, 48, 56, 60, 72, 73, 74, 115  
Parking público en C/ Eraso 21 (Plaza San Cayetano)



## Centros de Yoga Sivananda Vedanta España

### Centro de Madrid

Tel: 91 361 51 50  
C/ Eraso, 4 • 28028 Madrid  
[madrid@sivananda.net](mailto:madrid@sivananda.net)  
[www.sivananda.es](http://www.sivananda.es)  
[www.sivananda.eu](http://www.sivananda.eu)

### Centro afiliado Granada

Tel: 660 28 85 71  
C/ Marqués de la Ensenada, 2 Esc. A  
18004 Granada  
[sivanandagranada@gmail.com](mailto:sivanandagranada@gmail.com)  
[www.sivanandagranada.es](http://www.sivanandagranada.es)

### Centro Sivananda

afiliado SitaRam  
Tel. 656 71 68 99  
C/ Butroi 7-1º, Mungia, Bizkaia  
[sivanandabizkaia@gmail.com](mailto:sivanandabizkaia@gmail.com)

### Centro afiliado Barcelona

Tel. 637 09 79 02  
Carrer del Roselló, 231  
08008 Barcelona  
[yogasivanandabarcelona@gmail.com](mailto:yogasivanandabarcelona@gmail.com)

### SIVANANDA EN EL MUNDO • desde 1957 en occidente

Nueva York • Los Angeles • San Francisco • Chicago • Montreal • Toronto • Londres • París • Roma • Florencia • Madrid • Múnich • Berlín • Viena  
Ginebra • Cracovia • Vilnius • Kaunas • Moscú • San Petersburgo • Tel Aviv • Nueva Delhi • Chennai • Thiruvananthapuram • Madurai • Montevideo  
Buenos Aires • Porto Alegre • São Paulo • Neuquén • Ho Chi Minh City • Chengdu, China • Tokio • Byron Bay • ASHRAMS: Canadá • Bahamas  
California • Woodbourne, Nueva York • Francia • Tirol, Austria • Kerala, sur de la India • Gudur • Madurai • Uttarkashi • Dalat, Vietnam