

# HATHA YOGA

Formación Intensiva de Practicantes  
de YOGA



**Septiembre 2019 – mayo 2020**

con sergio martínez pose y marina bergamin

MANDALA YOGA – OURENSE

## Nuestra filosofía

- Enseñar la disciplina del Yoga de una manera tradicional para comprenderla a un nivel profundo y personal
- Formar practicantes porque creemos que las salas de Yoga son lugares de aprendizaje y que la práctica ha de validarse y desarrollarse en la intimidad, en el día a día, y, con constancia, para que lo aprendido en las clases vaya asimilándose y la evolución suceda progresivamente
- Integrar, porque no sólo somos cuerpo y entendemos el yoga de manera global introduciendo prácticas que equilibren todas las capas del Ser: física, emocional y energética, mental, intelectual y espiritual

Nosotros mismos nos definimos como practicantes dedicados.

Con el paso de los años, el esfuerzo, y, las horas dedicadas cada día, nos sentimos en la posición de ayudar a otros en su progreso en el camino del Yoga, porque la experiencia personal es el mejor título que puedes mostrar y que te avala para compartir y enseñar

En definitiva, nuestra filosofía es hacer que cada persona se vuelva practicante, donde la práctica se modele a él y no al revés. En este nivel de práctica, se desarrolla una inteligencia global, se potencia la concentración mental y se mejora la memoria; la disciplina se instala, para quedarse, la voluntad se aviva y la fe, basada en la experiencia directa, se sostiene en la verdad

Nuestro objetivo es potenciar esa figura, la del practicante, que encuentra su propio espacio y despliega su práctica con entusiasmo, la cual es adquirida de manera individualizada y personalizada, siendo los que enseñamos, guías, supervisores y motivadores a quienes, periódicamente, el aprendiz acude para fortalecerse y ser guiado

## **ESTRUCTURA GENERAL**

Las clases son personalizadas en la práctica de âsana y prânâyâma y generales en otros aspectos de la práctica de Yoga.

Mínimo de 9 y máximo de 18 alumnos\* para poder mantener una atención personalizada como nuestro método de enseñanza requiere

*\*El grupo básico se cerrará en 10 participantes y la enseñanza será impartida por Sergio Martínez. Se puede hacer una extensión en el número de participantes con un mínimo de 14 y un máximo de 18 y en ese caso la enseñanza es impartida por Sergio y Marina.*

### **Sesiones matinales**

Práctica de concentración de mudrâ, mantra o dhâranâ: 30 minutos

Práctica de âsana 2 horas y 30 minutos

Pausa: 15 minutos

Prânâyâma: 45 minutos

### **Sesiones de tarde**

Satsânga: Espacio para compartir, preguntar o discutir sobre aspectos filosóficos o prácticos relacionados con el Yoga: 45 minutos

Kriyâ, mudrâ, dhâranâ, o âsana: 1 hora

Yoga nidrâ: 45 minutos

Cantos:30 minutos

(Nota: La estructura expuesta es una idea aproximada de como sucede un fin de semana)

## **La formación de practicantes de Yoga (FIPY), estructurada en 7 fines de semana, tendrá lugar en MANDALA YOGA**

Doctor Marañón, 2, entresuelo,OURENSE

21 - 22 de septiembre

19 -20 de octubre

23 - 24 de noviembre

11 – 12 de enero

15 – 16 de febrero

28 – 29 de marzo

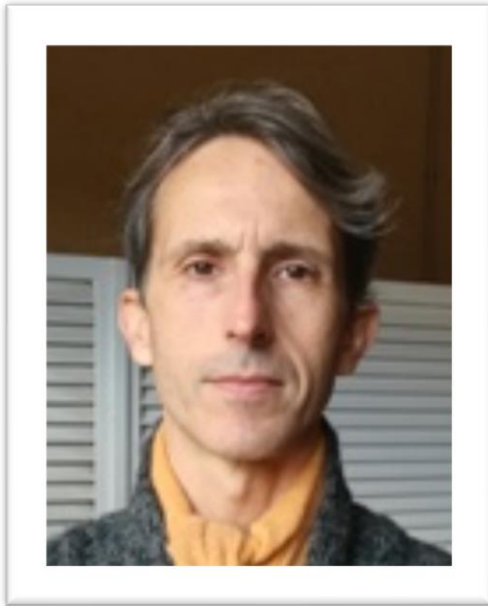
9 – 10 de mayo

Horarios:

Sábado: 9h30 – 14h, 15h30 – 18h30

Domingo: 9h30 – 14h

## IMPARTIDO POR



### *Sergio Martínez Pose*

psicólogo desde el año 1996 y practicante de Yoga desde el año 1998. Formado en Mysore (India) en el Instituto Atma Vikasa Yoga desde el año 2002. Sergio ha vivido en India desde el año 2006 hasta el año 2016. Allí ha podido profundizar en su práctica de Yoga y ha alcanzado la maestría necesaria para transmitir la ciencia del Yoga con sabiduría y humildad, manteniéndose dentro de los parámetros de la tradición aprendida y vivida con su Maestro, Âchârya Venkatesha



### *Marina Bergamin*

diplomada en shiatsu, profesora de nutrición energética y de Yoga, encuentra la profundidad que buscaba en el Yoga gracias a su Maestro, Âchârya Venkatesha, en Mysore.

Recibido de él, permiso para enseñar, dedicándose a practicar y a transmitir con humildad y devoción, lo recibido aplicando rigor, claridad, simplicidad y bondad

## *Coste total de la Formación de practicantes: 1260 euros*

Para reservar tu plaza, deberás abonar antes del comienzo del primer curso, el importe de dos encuentros (el primero y el último), 360 euros

El resto de los encuentros los puedes pagar por adelantado previo a cada fin de semana.

***Si pagas el depósito antes del 30 de junio de 2019 tendrás un descuento de 30 euros***

***Si, por otra parte, pagas el 100% del curso por adelantado, recibirás un descuento de 50 euros sobre el precio global siendo entonces el precio 1210 euros***

El coste incluye la enseñanza y entrega de material en pdf y archivos de audio

Al apuntarte, estableces un compromiso de realizar los 7 encuentros y concluir la formación

## **Inscripción e información**



MANDALA YOGA OURENSE

[info@mandalaourense.com](mailto:info@mandalaourense.com)

[www.mandalaourense.com](http://www.mandalaourense.com)



Sergio Martínez Pose

618 477 013

[omindiyoga@gmail.com](mailto:omindiyoga@gmail.com)

[www.omindiyoga.com](http://www.omindiyoga.com)