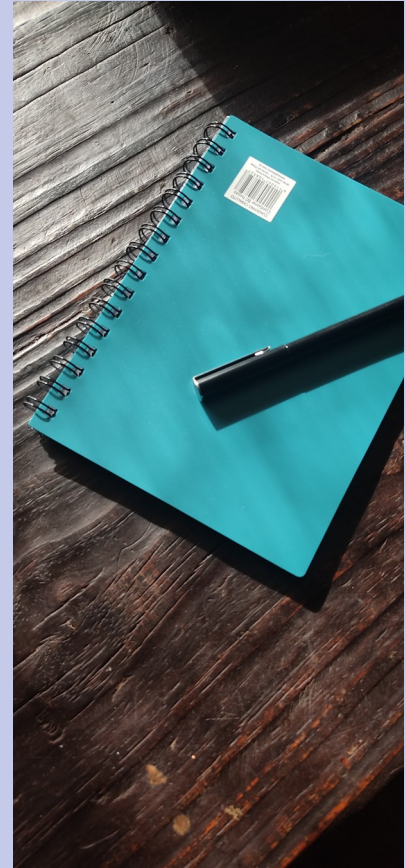


INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA Y LA FILOSOFÍA YOGA



Mucho, muchísimo se ha escrito sobre el yoga; tal vez, porque es cierto que todo aquello que nos conduce a la liberación del sufrimiento es Yoga...y aunque esto no fuera posible de comprobar, al menos podemos practicar con la esperanza de que podemos elegir un camino con libertad. Si esto sucede, si tomamos el riesgo de investigar y practicar con libertad entonces seguramente llegaremos al yoga.

Qué vamos a aprender

El curso consiste en una introducción y estudio ordenado de los principales fundamentos y conceptos del yoga a través de la presentación sencilla de diversos textos y perspectivas a fin de comprenderlos como recursos para el “buen vivir” en nuestra vida diaria.

Estudiar y practicar son las coordenadas de este pequeño curso

Para que la experiencia esté en su justo equilibrio, dedicaremos un tiempo y una energía a estudiar y también un tiempo y una energía a practicar aquello que estudiamos para que cada uno pueda tener un acercamiento desde su propia perspectiva de vida. Estudiaremos con material teórico que se compartirá, con pequeñas presentaciones y reflexiones, practicaremos integrándonos a las clases semanales de yoga en grupo y realizando pequeñas y sencillas tareas y ejercicios en casa.

Quién da el curso?

Este programa es brindado por Martín González Cremonesi, director de Ananda casa de yoga y meditación, profesor de yoga desde el año 1999 y practicante de la meditación con más de 25 años de experiencia.

En sus años de docente de yoga ha incursionado junto a profesionales de la salud física y mental en diferentes aspectos del yoga y la meditación. En el marco de la universalidad del mensaje de nuestra casa de yoga, ha compartido con practicantes budistas, hinduistas, hebreos, científicos religiosos y agnósticos...y desde su práctica personal de raíz cristiana, ha profundizado en la meditación occidental cristiana y en la necesidad imperiosa que el mundo tiene de establecer un diálogo interreligioso que ilumine la búsqueda humana de la felicidad y la plenitud.

En este marco es que haremos esta introducción a la práctica y la filosofía yoga.

Es un curso abierto a todos, no requiere experiencia previa y no significa establecer un compromiso de continuar profundizando.

Se trata de conocer y estudiar algunas herramientas y conceptos que pueden ayudarnos en la vida diaria para un “vivir más en plenitud y con sentido”

¿Cómo funciona?

Serán dos encuentros por mes, durante tres meses. En esta oportunidad, desde setiembre a noviembre. Cada mes tendremos un encuentro en la noche de un miércoles y un encuentro en la mañana de un sábado. Además cada participante puede integrarse a una práctica semanal de yoga en el día y horario que más guste.

El día **miércoles de 19.30 a 21 hrs** será encuentro de estudio y presentación teórica. Este encuentro puede transmitirse por zoom en vivo y también será grabado.

El día **sábado de 10 a 12.30 hrs** será un encuentro práctico y teórico, con intercambio acerca de algunas tareas realizadas, de impresiones y reflexiones personales y de presentación de temas de estudio. Este encuentro será únicamente presencial.

Fechas de esta primera edición del curso:

setiembre miércoles 7, sábado 17

octubre: miércoles 5, sábado 15 // noviembre: miércoles 9, sábado 12

(Miércoles de 19.30 a 21 hrs y sábado de 10 a 12.30 hrs).

Algunas dudas que puedas tener:

¿Es necesaria experiencia previa o algún tipo de conocimiento filosófico o espiritual? No. Sólo la intención de estudiar y acercarte a un conocimiento muy antiguo con amplitud de mente y espíritu universalista.

¿Completar el curso implica la adhesión o participación en algún credo, religión, grupo o institución? De ninguna manera. Sólo nos reunimos a estudiar en grupo porque de esta forma es más sencillo, más dinámico y más rico a partir de la experiencia compartida entre varias personas en un ámbito de fraternidad y horizontalidad.

Costo: \$ 2000/ mes (\$5000 si abonas todo el curso de una sola vez)

Comunidad de ananda: \$ 1000 por mes.

Efectivo o transferencia.