

---

# KAIVALYA SADHANA, HACIA LA LIBERACIÓN, LA ARMONIA Y LA CALMA.

*Conecta, profundiza y redescubre tu potencial*

## Enero-marzo 2021

Formación online de tres meses con Amara Carvajal sobre principios básicos de yoga, basados en la tradición.

Cada mes se explorarán aspectos teóricos y prácticos y se realizarán asignaciones personalizadas para cada participante para que esta experiencia tenga un efecto real y transformador en cada alumno/a.

## Destinado a:

Todos los niveles

- Principiantes en yoga que quieran adentrarse en una práctica transformadora, efectiva y amorosa, basada en la tradición, que permita adquirir herramientas para su autoregulación, desarrollo y bienestar.
- Practicantes intermedios y avanzados que quieran explorar o profundizar en la práctica de yoga, ampliando su experiencia y perspectiva.
- Profesores de yoga en formación continua que deseen profundizar y ampliar sus conocimientos y experiencias así como

---

acceder al seguimiento personalizado de Amara Carvajal y su metodología.

## Contenidos generales:

- Antaranga sadhana. Aspectos sutiles, profundos e internos de la práctica de yoga. Revisión de Yamas, Niyamas, Baghavat Gita y Taittiriya Upanishad. Mantra yoga, anatomía sutil y nyasa. Comprender el proceso asana/pranayama/dharana/dhyana/samadhi antes de practicar yoga físico.
- Respiración y autoregulación del prana. Prana y apana. Vayus y kundalini. La respiración en asana. Introducción al pranayama
- Asana Terapéutica del yoga; yoga para tus doshas
- Meditación y yoga nidra

## El curso incluye:

1- Clases teórico-prácticas 1 día por semana

---

2- Asignación y seguimiento personalizado

3- 1 sesión mensual privada personal 1-1

4- Acceso a 2 cursos online de la plataforma online:

- Yoga y Ayurveda
- Reinventando cuerpo, mente y emociones

[Consulta estos cursos disponibles en la plataforma online.](#)

5- Certificación de horas a través de la Escuela AmaraYoga

6- Descuento del 10% en la formación de primavera sobre los 5 elementos (“*Pancha mahabhutas*“)



**CURSO**  
**KAIVALYA SADHANA.**  
**HACIA LA LIBERACION, LA**  
**ARMONIA Y LA CALMA.**

Formación en yoga para todos los niveles. 3 meses de teoría y práctica sobre principios fundamentales y elementos para tu desarrollo personal y transpersonal basados en la tradición.

Curso online. Sesiones en directo a través de zoom 1 día por semana. Asignaciones y tareas. Acompañamiento individualizado 1-1.

Del 11 de enero al 28 de marzo 2021.  
Certificación de horas por la escuela AmaraYoga, registrada por la European Yoga Alliance



Más información y reservas en  
**WWW.AMARAOMYOGA.COM / 686 920 537**

Durante los tres meses se explorarán todos estos contenidos, paso a paso, a través de un enfoque fundamentalmente tradicional.

Las sesiones en vivo (por zoom en directo) serán un día por semana. Si no puedes estar presencial, la sesión se te enviará por correo electrónico para que la explores durante una semana.

Se realizará una tutoría personal con cada participante 1 vez al mes contemplando los aspectos específicos del proceso de cada persona.

Al finalizar el curso, y para recibir la certificación de su realización por la escuela AmaraYoga (escuela registrada por la European Yoga Alliance) con horas certificadas se pedirá a los participantes que realicen la entrega de un trabajo específico.

---

Lugar: ONLINE a través de zoom

Horario: Clase en directo. 1 día por semana, los lunes de 19h-20:30h (hora y media de clase). Comienzo el 11 de enero. Finalización el 29 de marzo.

Aportación todo incluido: **210 euros** (si estás en desempleo o con dificultades económicas coméntanoslo, haremos lo posible para ayudarte a participar en este curso)

Descuento/facilidad económica para desempleadas/os y personas con dificultades 30% de descuento del coste inicial. Precio final con descuento, todo incluido para personas desempleadas o en situación de especial dificultad: **150 euros**

Es posible aportar a plazos la cantidad. Infórmate sin compromiso

Para reservar será necesario aportar la cantidad en un número de cuenta. Escribe a [contacto@amaraomyoga.com](mailto:contacto@amaraomyoga.com) o llama al 686 920 537 para reservar tu plaza. Espacios limitados para poder realizar un adecuado acompañamiento.