

YOGA STUDIO COLOMBIA PRESENTA

PURNA YOGA

Dirigido por Dorit AMORENIS

ÉTICA Y AJUSTES

SEPT. 2019
DORITA MOREINIS

ALINEAMIENTO

SEPT. 2018
DORITA MOREINIS

YOGA Y SALUD

OCT. 2018
DR. MAURICIO ERASO

**EL ARTE DE
ARMAR UNA CLASE**

AGO. 2019
ALEJANDRO CONVERS

AYURVEDA

NOV. 2018
ZARAH KRAVITZ

ENERGÍA SUTIL

JUL. 2019
ZARAH KRAVITZ
DIEGO BERNAL

SOUL FLOW
con Ana Muriel

AGOSTO 2018
NOVIEMBRE 2018
FEBRERO 2019

PRE/POST NATAL

DIC. 2018
NATALIA CHAPARRO

YOGA NIÑOS

JUN.-JUL. 2019
LISA OLEA

FILOSOFÍA 1

FEB. 2019
DIEGO BERNAL

SONIDO SAGRADO

JUN. 2019
CAMILA RIVERA

ASANA FLOW

MAR. 2019
SILVANA ROVIDA

FILOSOFÍA 2

MAYO 2019
CAMILO GARCÍA

MENTE RADIANTE

ABR. 2019
MARÍA C. SÁNCHEZ

**200 HORAS DE TEACHER TRAINING
CON LOS MEJORES PROFESORES DE COLOMBIA**
SEPTIEMBRE 2018 - SEPTIEMBRE 2019





"Purna" significa "lleno" o "completo"

La formación Purna Yoga de YogaStudio es un programa completo que busca integrar la inmensidad del yoga en un conjunto valioso de elementos para la transformación de tu práctica.

Nuestra formación es con la dirección de DoritAMOREinis y la facultad de profesionales de YogaStudio, profesores expertos en cada área quienes te guiarán a encontrar tu propia voz y tu camino en la vida con un alto conocimiento y confianza.

200 horas de Teacher Training con los mejores profesores de Colombia.



BAJO LA DIRECCIÓN DE DORITAMOREINIS

Dichosa de compartirles mi nuevo proyecto - PURNA YOGA TEACHER TRAINING - Formación de Yoga para todos los interesados en conocer más de esta ciencia y también para los que ya están metidos y quieren profundizar sus conocimientos!

Literal hace 3 lunas nuevas en una noche de desvelo (que no es usual en mí) me quede escuchando mi voz interior y recibí claramente esta inspiración que siento es el siguiente paso en mi camino por este mundo... Teji junto con 13 de mis amigos más cercanos que además admiro por su trabajo y compromiso este programa de 13 módulos + Soul Flow Intensives, que se dictará a lo largo de un año durante 13 lunas nuevas.

El programa es flexible y permite a los más intensos certificarse como profes con 200 horas de yoga y también profundizar en el tema de elección y escoger módulos independientes.

Agradezco a mi equipo de profesionales amigos que creyeron en esta visión y se unieron a entregar su conocimiento y trabajo:

Ana Muriel con [Soul Flow Intensives](#) - Mi Maestra y Mentora, Creadora de YOGASTUDIO COLOMBIA

Dr. Mauricio Eraso en [Yoga y Salud](#)

Zarah Kravitz en [Ayurveda](#)

Natalia Chaparro en [Pre-post natal](#)

Camilo García compartirá con la Bhagavad Gita y su filosofía

Silvana Rovida con [Asana flow](#)

María Clara Sánchez [La mente radiante \(kundalini\)](#)

Diego Bernal con los [Yoga sutras de Patanjali y Pranayama](#)

Camila Rivera trabajará en [la Voz y el Sonido Sagrado](#)

Lisa Olea dará [Yoga para niños](#)

Zarah y Diego juntos en [Energía Sutil](#)

Alejandro Convers - [Cómo armar una clase](#)

Yo daré la introducción con Alineamiento y al final cierro con [Ética & Ajustes Manuales](#).

Un proyecto grande y hermoso, y como su nombre lo dice PURNA = pleno, completo, lleno de AMOR, experiencia, estudio, trabajo y sobre todo ganas de compartir y despertar la conciencia.

Gratitud infinita al Universo y su inspiración.

Om Shanti Shanti Shantii,

doritAMoreinis.

CERTIFICACIÓN DISEÑADA PARA:

Alumnos en general, principiantes bienvenidos

Practicantes constantes de yoga que quieran profundizar en diferentes áreas de su práctica

Profesores ya certificados con otros linajes que quieran explorar nuevos caminos

Cada módulo contiene teoría, práctica, reflexión y trabajo individual para trabajo en casa. Horarios Flexibles, cada módulo tiene 2 opciones de fechas: fin de semana y días entre semana.

Puedes tomar módulos independientes o la certificación completa.

AGOSTO NOVIEMBRE 2018 & FEBRERO 2019
SOUL FLOW CON ANA MURIEL

FLOW 1: Despertando el Cuerpo Radiante
Agosto 29, 30, 31 / 2p.m. a 6p.m.

FLOW 2: Surfeando Los Rios del Prana
Noviembre 14, 15, 16 / 2p.m. a 6p.m.

FLOW 3: Movimiento y la Sincronía del Ser
Febrero 13, 14, 15 / 2p.m. a 6p.m.

SEPTIEMBRE 2018
ALINEAMIENTO CON DORITA MOREINIS

2 opciones de fechas, ¡escoge la que mejor te sirva!
Fin de semana: Septiembre Sábado 8 & Domingo 9 / 1p.m. a 7p.m.
Entre semana: Septiembre Lunes 10, Martes 11 y Miércoles 12 / 1p.m. a 5p.m.

OCTUBRE 2018
YOGA DE LA SALUD CON EL DR. MAURICIO ERASO

2 opciones de fechas, ¡escoge la que mejor te sirva!
Fin de semana: Octubre Sábado 6 & Domingo 7 / 1p.m. a 7p.m.
Entre semana: Octubre Lunes 8, Martes 9 y Miércoles 10 / 1p.m. a 5p.m.

NOVIEMBRE 2018
AYURVEDA CON ZARAH KRAVITZ

2 opciones de fechas, ¡escoge la que mejor te sirva!
Fin de semana: Noviembre Sábado 3 & Domingo 4 / 1p.m. a 7p.m.
Entre semana: Noviembre Lunes 5, Martes 6 y Miércoles 7 / 1p.m. a 5p.m.

DICIEMBRE 2018
YOGA PRE Y POST NATAL MATERNAJE CON NATALIA CHAPARRO

2 opciones de fechas, ¡escoge la que mejor te sirva!
Fin de semana: Diciembre Sábado 1 & Domingo 2 / 1p.m. a 7p.m.
Entre semana: Diciembre Lunes 3, Martes 4 y Miércoles 5 / 1p.m. a 5p.m.

FEBRERO 2019
FILOSOFÍA 1 / BHAGAVAD GITA CON CAMILO GARCÍA

2 opciones de fechas, ¡escoge la que mejor te sirva!
Fin de semana: Febrero Sábado 2 & Domingo 3 / 1p.m. a 7p.m.
Entre semana: Febrero Lunes 4, Martes 5 y Miércoles 6 / 1p.m. a 5p.m.

MARZO 2019
SECUENCIAS Y ASANA CON SILVANA ROVIDA

2 opciones de fechas, ¡escoge la que mejor te sirva!
Fin de semana: Marzo Sábado 2 & Domingo 3 / 1p.m. a 7p.m.
Entre semana: Marzo Lunes 4, Martes 5 y Miércoles 6 / 1p.m. a 5p.m.

ABRIL 2019
KUNDALINI CON MARÍA CLARA SÁNCHEZ (PIARA KAUR)

2 opciones de fechas, ¡escoge la que mejor te sirva!
Fin de semana: Abril Sábado 6 & Domingo 7 / 1p.m. a 7p.m.
Entre semana: Abril Lunes 8, Martes 9 y Miércoles 10 / 1p.m. a 5p.m.

MAYO 2019
FILOSOFÍA 2 / YOGA SUTRAS CON DIEGO BERNAL

2 opciones de fechas, ¡escoge la que mejor te sirva!
Fin de semana: Mayo Sábado 4 & Domingo 5 / 1p.m. a 7p.m.
Entre semana: Mayo Lunes 6, Martes 7 y Miércoles 8 / 1p.m. a 5p.m.

JUNIO 2019
EL SONIDO SAGRADO: RESONANCIA, MANTRA Y VOZ CON CAMILA RIVERA

2 opciones de fechas, ¡escoge la que mejor te sirva!
Fin de semana: Junio Sábado 1 & Domingo 2 / 1p.m. a 7p.m.
Entre semana: Junio Lunes 3, Martes 4 y Miércoles 5 / 1p.m. a 5p.m.

JUNIO JULIO 2019
YOGA NIÑOS CON LISA OLEA

2 opciones de fechas, ¡escoge la que mejor te sirva!
Fin de semana: Junio Sábado 29 & Domingo 30 / 1p.m. a 7p.m.
Entre semana: Julio Lunes 1, Martes 2 y Miércoles 3 / 1p.m. a 5p.m.

JULIO 2019
ENERGÍA SUTIL CON ZARAH KRAVITZ Y DIEGO BERNAL

2 opciones de fechas, ¡escoge la que mejor te sirva!
Fin de semana: Julio Sábado 27 & Domingo 28 / 1p.m. a 7p.m.
Entre semana: Julio Lunes 29, Martes 30 y Miércoles 31 / 1p.m. a 5p.m.

AGOSTO 2019
SECUENCIA Y TEMÁTICA CON ALEJANDRO CONVERS LENGUAJE / EL ARTE DE SECUENCIAR Y PLANEAR UNA CLASE

2 opciones de fechas, ¡escoge la que mejor te sirva!
Fin de semana: Agosto Sábado 24 & Domingo 25 / 1p.m. a 7p.m.
Entre semana: Agosto Lunes 26, Martes 27 y Miércoles 28 / 1p.m. a 5p.m.

SEPTIEMBRE 2019
ÉTICA Y AJUSTES MANUALES CON DORITA MOREINIS

2 opciones de fechas, ¡escoge la que mejor te sirva!
Fin de semana: Septiembre Sábado 28 & Domingo 29 / 1p.m. a 7p.m.
Entre semana: Septiembre Lunes 30, Martes Octubre 1 y Miércoles 2 / 1p.m. a 5p.m.

SOUL FLOW CON ANA MURIEL

Un recorrido para sumergirnos en los detalles de nuestra práctica y para despertarnos en nuestro camino de vida.

Navegaremos diferentes aspectos de la práctica, la meditación, la respiración, las asanas y la psicología del ser. Haremos un viaje por nuestro mundo interno en cada módulo para descubrir herramientas auténticas para vivir en sincronía con lo que realmente aspira nuestra alma.

Enfocado a profesores que lleven más de un año enseñando o estudiantes que lleven más de dos años de disciplina.

El trabajo de Ana será acompañar como hace un mentor de una forma personalizada y colectiva buscando elevar nuestra frecuencia, nuestro llamado, nuestro sentido al practicar o enseñar. Cada módulo tiene una variedad de contenidos que nos permitirán ir tejiendo entre cada módulo una práctica más consiente adentro y fuera del mat.

Además, tendremos invitados especiales que vienen a ofrecer su sabiduría y enriquecer el programa.

Flow 1: despertando el cuerpo radiante

Agosto 29, 30, 31 / 2p.m. a 6p.m.

Módulo base para aterrizar, para prender la luz del cuerpo radiante, para entender, profundizar y elevar nuestra práctica con luz y brillo.

Special Guest: Energy Worker

Flow 2: surfando los ríos del prana

Noviembre 14, 15, 16 / 2p.m. a 6p.m.

Módulo intermedio para comprender la energética de la respiración y como mueve e influye cada aspecto de nuestra práctica.

Special Guest: Breath worker

Flow 3: movimiento y la sincronía del ser

Febrero 13,14,15/2p.m. a 6p.m.

Último módulo para revisar la anatomía del movimiento, sus raíces, sus expresiones y sus olas de impacto a nivel mental y emocional.

Special guest: Body worker



¿QUIÉN ES ANA MURIEL?

"Llevo más de una década y media enseñando y practicando. Fui entrenada y bendecida por maestros hermosos y poderosos que crean hoy la fusión de quién soy y cómo enseño. Jivamukti Yoga es mi eje, sin embargo me sigo inspirando en diferentes profesores alrededor del mundo con quienes sigo profundizando la práctica día a día. Cada vez más claramente siento cómo el movimiento es medicina que crea transformaciones poderosas en nuestra psiquis y este es mi interés al enseñar hoy en día. El llevar a los estudiantes a explorar portales que se abren en su propio camino del yoga para vivir en integridad, visión y poder. Soy también mamá de dos niños, que han revolucionado mi madurez como mujer. Amo los rituales, la meditación, la oración, el canto, la música, la danza, el arte, la poesía y el café colombiano. Resido en Londres donde además de seguir estudiando eternamente, enseño clases, cursos, talleres, retiros, coaching y programas de mentoring para profesores."

INCLUYE:

- Prácticas & Filosofía
- **Invitado especial / Special Guest**
- Bibliografía preparatoria
- Workbook
- Follow up de Tareas
- Snack saludable diario por Kind Kitchen
- Deep Inner Work
- Mentoring grupal e individual
- Herramientas para usar como estudiante o profesor
- 3 master class de sábado con Ana (septiembre 1, noviembre 17, febrero 16)



SEPTIEMBRE 2018

ALINEAMIENTO CON DORITA MOREINIS ALINEANDO EL CUERPO FÍSICO Y EL CUERPO SUTIL

2 opciones de fechas, ¡escoge la que mejor te sirva!

Fin de semana: Septiembre Sábado 8 y Domingo 9 / 1p.m. a 7p.m.

Entre semana: Septiembre Lunes 10, Martes 11 y Miércoles 12 / 1p.m. a 5p.m.

Usando los Principios de Alineamiento, experimentaremos el asana en nuestros cuerpos, aprendiendo de la forma de las posturas físicas.

A través de conversación, exploraremos también los secretos del alma y su forma de manifestarse por nuestro cuerpo; profundizaremos en las enseñanzas del Yoga alrededor de la mente y el destino, y como el cuerpo es su vehículo.

Específicamente trabajaremos en los diferentes tipos de posturas y la activación de los centros de poder.

Los 5 elementos y los 7 chakras serán la estructura de este módulo.



¿QUIÉN ES DORITAMOREINIS?

Casada y mamá de 3 hijos.

Anusara Inspired Yoga teacher con más de 1800 horas de estudio, entrenada en anatomía, psicología, filosofía oriental y ritual.

Dedica su vida a practicar yoga, enseñarla, cocinar y despertar la consciencia colectiva.

"Me apasiona la conexión entre cuerpo-mente-alma, me descubro a mi misma diariamente a través del Yoga y sus enseñanzas y me encanta compartir mi experiencia de vida consciente."



Dorita adelantó su carrera en Ingeniería de Sistemas, estructura que involucra en su capacidad de dar sentido práctico al lenguaje del cuerpo y el yoga. Usa sus estudios y lecturas para crear espacios de transformación entrando en el cuerpo con temas inspiradores. Su sensibilidad contagiosa invita a vivir una vida con propósito.



OCTUBRE 2018

YOGA Y SALUD CON EL DR. MAURICIO ERASO

2 opciones de fechas, ¡escoge la que mejor te sirva!

Fin de semana: Octubre Sábado 6 & Domingo 7 / 1p.m. a 7p.m.

Entre semana: Octubre Lunes 8, Martes 9 y Miércoles 10 / 1p.m. a 5p.m.

Perspectiva actual del Yoga para la salud.

- Salud integrada: contexto actual de la medicina complementaria
- Conceptos de anatomía funcional relacionados con yoga
- Impacto del yoga en los sistemas fisiológicos humanos
- Aplicaciones terapéuticas del Yoga y su evidencia
- Práctica segura y prevención de lesiones



¿QUIÉN ES EL DR. MAURICIO ERASO?

Médico egresado de la Facultad de Medicina de la Universidad Javeriana de Bogotá. Especializado en medicina del deporte y en acupuntura en Francia. Su práctica médica se ha centrado en prescripción de ejercicio, acupuntura y yoga.

Actualmente Mauricio es médico Institucional de la Fundación Santa Fé de Bogotá y desde la Sección de Medicina Complementaria del Departamento de Medicina Interna, trabaja en la integración de técnicas de medicina complementaria y ejercicio a la práctica médica y a los servicios de salud.

"Desde hace más de 25 años practico yoga y he recibido enseñanza en Colombia y Francia de parte de Mauricio Castellanos, Baptiste Marceau, Danny Paradise y David Williams. Tuve mi primer contacto con el yoga en mi infancia leyendo un libro para niños que explicaba qué era el yoga. Me llamó la atención lo que leí sobre su sabiduría y me gustaron las ilustraciones. Cuando estudié medicina me interesaron los vínculos entre yoga y medicina y al finalizar mis estudios empecé a practicar. Durante mi formación posterior me interesé por los efectos fisiológicos del yoga y en sus aplicaciones a la práctica médica y a la salud. La perspectiva de mis clases es desde la medicina y la salud integral".

NOVIEMBRE 2018

AYURVEDA CON ZARAH KRAVITZ LA CIENCIA DE SANARSE A UNO MISMO

2 opciones de fechas, ¡escoge la que mejor te sirva!

Fin de semana: Noviembre Sábado 3 & Domingo 4 / 1p.m. a 7p.m.

Entre semana: Noviembre Lunes 5, Martes 6 y Miércoles 7 / 1p.m. a 5p.m.

Charlas y prácticas profundas sobre la filosofía Sankya donde nacen los elementos y la teoría de las doshas (la constitución), las gunas (las cualidades), el agni (el fuego interno y digestivo), y manas (la mente).

Vamos a aprender a implementar dinacharya - prácticas diarias para cultivar una vida de armonía en ritmo con la naturaleza externa e interna para alcanzar nuestra swastha-salud completa.

.....

¿QUIÉN ES ZARAH KRAVITZ?

Discípula y estudiante directa del reconocido maestro Dr. Vasant Lad en el Ayurvedic Institute de New Mexico, USA, con el cual cursó durante 2 años estudios intensivos de Ayurveda, que la acreditan como Ayurvedic Senior Practitioner.

Actualmente se dedica a compartir la enseñanza de Yoga y Ayurveda y las ciencias védicas en retiros, talleres, clases y consultas privadas en Estados Unidos y Colombia. Co-fundadora de CasitahOME Yoga Kutir en Bogotá - Colombia.

Zarah trabaja como Ayurvedic Practitioner dedicada a ayudar a sus pacientes a encontrar la causa raíz de sus desequilibrios. Ella trata a sus clientes con varias terapias, prácticas, cambios en la dieta, hierbas y guía de estilo de vida. Zarah es discípula directa de Sri Dharma Mittra e hizo su Life of a Yogi 200hr Teacher Training en el 2007.



Estudió Nutrición Holística y es certificada como Health Coach con The Institute of Integrative Nutrition en New York City.

Zarah ama los animales y la cocina. Es Chef Vegana y tiene una Pastelería en Bogotá: Leela Bakes.

"Yoga me había estado llamando de varias maneras durante años, pero cuando me encontré en una cama de hospital durante 5 días con una infección renal grave en 2005, sabía que tenía que volver a dirigir mi camino. Me convertí en recepcionista de un pequeño estudio de yoga en el West Village de la ciudad de Nueva York a cambio de clases y comencé a practicar todos los días. Dos años más tarde encontré a mi maestro Sri Dharma Mittra y sabía que estaba en casa."

Este módulo le da a uno la oportunidad y el espacio para vivir realmente la ciencia del Ayurveda. Una oportunidad para alinearse y equilibrarse utilizando las herramientas sagradas y antiguas que Ayurveda ofrece a nuestra perspectiva de la Vida. Todo es medicina, pero tenemos que saber para quién, a qué hora y para qué.

DICIEMBRE 2018

YOGA PRE Y POST NATAL MATERNAJE CON NATALIA CHAPARRO

2 opciones de fechas, ¡escoge la que mejor te sirva!

Fin de semana: Diciembre Sábado 1 & Domingo 2 / 1p.m. a 7p.m.

Entre semana: Diciembre Lunes 3, Martes 4 y Miércoles 5 / 1p.m. a 5p.m.

En este módulo exploraremos e integraremos herramientas del yoga para entender, conocer y acompañar mujeres en el proceso de gestar, parir y maternar conscientemente.

Ofreceremos una visión profunda de cómo, a través del cuerpo, su movimiento y cuidado, es posible hacer de la gestación y el puerperio, una experiencia transformadora y de Expansión.



¿QUIÉN ES NATALIA CHAPARRO?

Natalia empezó sus estudios de yoga en el 2000. Estudio con maestros de Iyengar y Ashtanga por 3 años. Visitó varios países realizando cursos, retiros y workshops de diferentes estilos de yoga. Realizó workshops con maestros de Jivamukti, Power Yoga, Vinyasa y Anusara.

Certificada en el 2007 y con el honor de estudiar con expertos en yoga terapéutico, tales como Martin Kirk y John Friend.

Natalia ha combinado su práctica de asana con el estudio de filosofía tántrica y anatomía energética. Douglas Brooks, Carlos Pomedá, Anodea Judith y Laura Amazzone son algunos de los maestros con quien ha realizado cursos a lo largo de su carrera.

En el 2014 completo sus 500 horas certificadas por el Yoga Alliance internacional con quien considera su mentor, Noah Mazé.

En el 2012 terminó sus estudios en coaching de nutrición Holística y desde entonces, ha realizado varias formaciones y maestrías en nutrición para el sistema endocrino.

En el 2016 se formó como Doula con el fin de acompañar mujeres tanto en el proceso de pre gestación como gestación, lactancia y post parto.

Hoy Natalia combina sus conocimientos de yoga, nutrición y doulaismo para acompañar y asesorar mujeres que buscan reconocer sus necesidades esenciales, honrar su cuerpo y la totalidad de su sistema a través de diferentes prácticas.

FEBRERO 2019

FILOSOFÍA I / BHAGAVAD GITA CON CAMILO GARCÍA YOGA EN LA ACTIVIDAD ETERNA DE LA EXISTENCIA – BHAGAVAD GITA

2 opciones de fechas, ¡escoge la que mejor te sirva!

Fin de semana: Febrero Sábado 2 & Domingo 3 / 1p.m. a 7p.m.

Entre semana: Febrero Lunes 4, Martes 5 y Miércoles 6 / 1p.m. a 5p.m.

El este módulo estudiaremos el Bhagavad Gita como herramienta para entender la aplicación del Yoga en la cotidianidad de la vida moderna con sus retos externos e internos. Afirmaremos los conceptos filosóficos básicos del entendimiento Yóguico para aclarar la práctica del Yoga como una ayuda en la eterna evolución del espíritu en cada uno de nosotros.

El Bhagavad Gita es considerado como el texto que resume la enseñanza de todos los vedas y es un pilar de apoyo para el camino del Yoga, del espíritu.

Será un módulo teórico / práctico, donde tendremos sesiones de estudio y también prácticas que asistan el proceso de comprensión.



¿QUIÉN ES CAMILO GARCÍA?

Camilo es músico, practicante y maestro de Yoga por más de 10 años, guiado directamente por Sri Dharma Mittra y Andrei Ram. Desde temprana edad estuvo inspirado por la posibilidad del auto descubrimiento lo que encontró en la música y su constante práctica y tuvo la fortuna de entrar en contacto con la corriente de sabiduría ancestral indígena de Sur América. Este anhelo creciente fue el que posibilitó el encuentro con Dharma Mittra, Andrei Ram y la ciencia del yoga para empoderar su caminar en el espíritu.

También es el creador y líder de Bhakta Project, una iniciativa musical que combina la sabiduría ancestral de los Mantras con un lenguaje musical moderno. (www.bhaktaproject.com)

Los últimos años a colaborado en el desarrollo de YogaVida (www.yogavida.com.co) y ShyamAshram (www.shyamashram.com) en Cali, Colombia y está constantemente dictando talleres en Colombia, Sur América, Puerto Rico y Europa.

MARZO 2019

SECUENCIAS Y ASANA CON SILVANA ROVIDA EL ARTE DE CREAR SECUENCIAS EN MOVIMIENTO: EL PODER DE ESCUCHAR EL RITMO DE LO SUTIL.

2 opciones de fechas, ¡escoge la que mejor te sirva!

Fin de semana: Marzo Sábado 2 & Domingo 3 / 1p.m. a 7p.m.

Entre semana: Marzo Lunes 4, Martes 5 y Miércoles 6 / 1p.m. a 5p.m.

Durante este módulo estudiaremos en profundidad cómo crear secuencias poderosas, transformadoras y significativas en nuestra práctica de Vinyasa Flow. Estas secuencias buscarán integrar los distintos niveles, desde el cuerpo físico al cuerpo sutil, para llevar al practicante a un estado expansivo de meditación en movimiento.



¿QUIÉN ES SILVANA ROVIDA?

Filósofa, con Maestría en Construcción de Paz, actualmente se desempeña como coordinadora del Programa Arte y Cultura para la Reconciliación de la Jurisdicción Especial para la Paz.

Cuenta con 15 años de experiencia como instructora de Hatha Vinyasa y Kundalini Yoga. Profesora con certificación en Dharma Mittra Yoga I-II y certificación de 500 horas en Hatha VinyasaFlow Yoga Atmananda Sequence. Profesora de Kundalini Yoga con especialización en las enseñanzas para la Mujer.

Es consultora de bienestar y conferencista inspiradora, apasionada por diseñar experiencias que empoderen, transformen y generen conocimiento. Certificada en Consultoría en Nutrición Ayurvedica en el Centro Bioticare Inc. de New York, perteneciente al American Association of Drugless Practitioners (AADP). Certificada por el Dr. Eric Pearl en Sanación Reconectiva® y La Reconexión®. Terapeuta certificada por Doreen Virtue en Terapia con Ángeles (ATP®). Terapeuta de Sanación con Cristales.

"Mis clases son dadas con pasión e inspiración, en ellas se logra un balance entre el trabajo con el cuerpo físico y la profundidad del encuentro con un estado interno amoroso y expansivo."

ABRIL 2019

KUNDALINI CON MARÍA CLARA SÁNCHEZ
(PIARA KAUR)
MENTE RADIANTE

2 opciones de fechas, ¡escoge la que mejor te sirva!

Fin de semana: Abril Sábado 6 & Domingo 7 / 1p.m. a 7p.m.

Entre semana: Abril Lunes 8, Martes 9 y Miércoles 10 / 1p.m. a 5p.m.

En este módulo tendrás la oportunidad de explorar a fondo el funcionamiento de la mente, sus características básicas, la estructura del pensamiento y las técnicas fundamentadas en la tradición milenaria del Kundalini Yoga para entrenar, balancear, y aquietar el vasto espectro de pensamiento al que estamos sometidos contantemente. Este módulo ofrece una combinación perfecta de conceptos y prácticas simples y eficaces para evitar el a brumamiento y congestión mental que impide experimentar la vida en su capacidad infinita, logrando una mente radiante al servicio del alma y los demás.



¿QUIÉN ES MARÍA CLARA SÁNCHEZ?

Abogada e instructora certificada de Kundalini Yoga por el Kundalini Research Institute (KRI) desde 2014.

Otros estudios en el uso del gong como terapia de relajación, cuencos tibetanos, uso de los mantras, y sanación.

Adicionalmente ha tomado cursos de meditación trascendental (TM), Reiki level 1, ayurveda, medicina, energética, cristales, cuencos tibetanos, aceites esenciales (Aromatouch), Métodos de Concentración según las enseñanzas de Grigori Gravoboi entre otros.

"Por más de dos décadas me he dedicado al estudio y práctica de ciencias holísticas que llevan al crecimiento interior y espiritual de las personas. Mis experiencias personales con el gong, los cuencos tibetanos y el uso de los mantras como vehículos de transformación personal, me han alimentado el deseo de servir como instrumento para la transformación de otros. Soy una aprendiz eterna en este camino de la vida..."

MAYO 2019

FILOSOFÍA 2 / YOGA SUTRAS CON DIEGO BERNAL ATHA YOGÁ INSTRUCCIÓN QUE LLEVA A LA PRÁCTICA.

2 opciones de fechas, jescoge la que mejor te sirva!

Fin de semana: Mayo Sábado 4 & Domingo 5 / 1p.m. a 7p.m.

Entre semana: Mayo Lunes 6, Martes 7 y Miércoles 8 / 1p.m. a 5p.m.

Reconocer y comprender el legado de esta ciencia es de vital importancia para el estudiante sincero.

Este módulo estará dedicado al estudio de la ciencia del Raja Yoga propuesto por Patanjali en su tratado, los Yoga Sutras; de esta manera desarrollar el potencial inherente en cada aspecto de nuestras vidas, para establecernos en el estado de profunda dicha y libertad.



¿QUIÉN ES DIEGO BERNAL?

Entregado a la enseñanza de esta ciencia hace 18 años.

Practicante de yoga y meditación desde la edad de 12 años.

Se ha formado en Colombia, India y Estados Unidos, con diferentes maestros y linajes, incorporando sus prácticas y enseñanzas.

Finalmente encontrando la más grande inspiración en su maestro Sri Dharma Mitra y su linaje.

Es terapeuta de sonido, estudiante y practicante de Ayurveda.

Su búsqueda lo ha llevado a encontrar en las tradiciones ancestrales de América gran inspiración y guía.

Co-fundador de CasitahOMe Yoga Kutir en Bogotá- Colombia.

"El Yoga para mi a sido un regalo divino, una gran bendición, me a dado la oportunidad de vivir agradecido, asumiendo la responsabilidad de servir en amor a mi familia, a la vida y a Dios.

Mi intención solo es ser mensajero y compartir a través de la sinceridad de mi propia experiencia y realización las bendiciones que este camino a traído a mi vida."

JUNIO 2019

EL SONIDO SAGRADO: RESONANCIA, MANTRA Y VOZ CON CAMILA RIVERA NAAD YOGA

2 opciones de fechas, ¡escoge la que mejor te sirva!

Fin de semana: Junio Sábado 1 & Domingo 2 / 1p.m. a 7p.m.

Entre semana: Junio Lunes 3, Martes 4 y Miércoles 5 / 1p.m. a 5p.m.

Desde una vivencia teórico-práctica, este módulo busca introducir a la ciencia del Naad Yoga y el poder de la voz. Naad es el sonido básico para todos los idiomas a través de todos los tiempos, a través del cual el Aad (el Infinito) se puede experimentar. La ciencia del Naad Yoga tiene miles de años, funciona con el movimiento de la lengua en la boca, el lenguaje y los cambios químicos en el cerebro.

El módulo mezcla contenidos teóricos con ejercicios de respiración, de resonancia y meditación con mantras para que los estudiantes puedan percibir en sí mismos los efectos del Naad Yoga. El módulo hace énfasis en la presencia, impacto y proyección de la voz propia, como herramienta clave de un maestro de yoga. Cada estudiante será invitado a encontrar su voz personal y sentirse confiado al usarla con naturalidad.



¿QUIÉN ES CAMILA RIVERA?

Ingeniería Industrial. Master en Economía y Desarrollo Internacional. Compositora, cantante y creadora de contenidos educativos para niños. Co creadora del proyecto "Un Bosque Encantado" y compositora de La Totuga, música personalizada para niños.

Instructora de Kundalini Yoga (en proceso de grado), Kundalini Research Institute, Reiki Unitario, Instructora de Hatha Radja Yoga, Adrei Ram, Happy Yoga Bogotá, Certificado en "Yoga de la Voz", Silvia Nakash, Santa Cruz California, Medicinales, Alejandra Ortiz, e Instructora de Hatha Yoga. Sivananda Yoga Vedanta, Kerala India.

"El enfoque diferencial de mis clases está dado por la manera como yo misma he ido encontrando el poder de mi propia voz. Hago uso de diferentes herramientas provenientes de Hatha y Kundalini Yoga, así como ejercicios y propuestas que vienen de otras disciplinas del canto, la expresión corporal, y técnicas de vibración. Estas herramientas buscan facilitar a los estudiantes un proceso vivencial que luego podrán fortalecer en su día a día con prácticas personales."

JUNIO, JULIO 2019

YOGA NIÑOS CON LISA OLEA

2 opciones de fechas, ¡escoge la que mejor te sirva!

Fin de semana: Junio Sábado 29 & Domingo 30 / 1p.m. a 7p.m.

Entre semana: Julio Lunes 1, Martes 2 y Miércoles 3 / 1p.m. a 5p.m.

Trabajar con niños, ¡es trabajar con tu niño interior! Recordarás la magia del juego, el vivir en el presente y disfrutar de la imaginación.

Módulo ideal para padres de familia practicantes de yoga, profesores de yoga, futuros profesores de yoga profesores de preescolar.

Obtendrás las herramientas perfectas para trabajar yoga con niños.

Temas:

- Los niños y su mundo: sus edades y comportamientos por etapas de crecimiento.
- El juego, movimiento y música
- La quietud, silencio, concentración y meditación
- La clase y su estructura
- La disciplina y la gratificación
- La puesta en escena



¿QUIÉN ES LISA OLEA?

Publicista de profesión y apasionada practicante de yoga. Luego de grandes luchas contra el estrés y la vida corporativa, encontró el yoga y en una crisis profesional decidió certificarse como profesora en Nueva York en Atmananda Holistic Center. Desde ahí comenzó su camino de aprendizaje con grandes maestros como Shiva Rea, Mónica Mesa, y Andrei Ram entre otros.

Lisa es certificada en yoga para niños en Nueva York con Little Flower Yoga y con Happy Yoga Colombia, es profesora en el Colegio Nueva Granada CNG y dentro de su currículo están cursos de anatomía, psicología, y mindfulness enfocado a niños.

"Gracias a mi experiencia y los cambios que he vivido en mi vida, soy una fiel creyente de los múltiples beneficios que el yoga trae. A través de los años de práctica, he visto como uno puede llevar una vida más saludable, en equilibrio y en armonía. El trabajar con niños me recuerda constantemente la importancia de vivir en presente y a honrar la magia de la honestidad."

JULIO 2019

ENERGÍA SUTIL CON ZARAH KRAVITZ Y DIEGO BERNAL PRANA

2 opciones de fechas, ¡escoge la que mejor te sirva!

Fin de semana: Julio Sábado 27 & Domingo 28 / 1p.m. a 7p.m.

Entre semana: Julio Lunes 29, Martes 30 y Miércoles 31 / 1p.m. a 5p.m.

Prāna

El secreto de la transformación, Yoga conciencia y energía.

Este módulo estará dedicado al estudio y comprensión yoguica de la constitución física, energética y sutil, como reconocer y activar nuestro poder conectados con la fuente de la creación y descubrir el cuerpo en sus diferentes dimensiones.

El alma y los tres cuerpos, pancha koshas, nadis, pancha vayu, prāna y pranayama, kundalini y chakras.



¿QUIÉNES SON ZARAH Y DIEGO?

Zarah Kravitz

Discípula y estudiante directa del reconocido maestro Dr. Vasant Lad en el Ayurvedic Institute de New Mexico, USA, con el cual cursó durante 2 años estudios intensivos de Ayurveda, que la acreditan como Ayurvedic Senior Practitioner.

Actualmente se dedica a compartir la enseñanza de Yoga y Ayurveda y las ciencias védicas en retiros, talleres, clases y consultas privadas en Estados Unidos y Colombia. Co-fundadora de CasitahOMe Yoga Kutir en Bogotá - Colombia.

Zarah trabaja como Ayurvedic Practitioner dedicada a ayudar a los pacientes a encontrar la causa raíz de sus desequilibrios. Ella trata a sus clientes con varias terapias, prácticas, cambios en la dieta, guía de estilo de vida y hierbas. Zarah es discípula directa de Sri Dharma Mittra y hizo su Life of a Yogi 200hr Teacher Training en el 2007.

Estudió Nutrición Holística y es certificada como Health Coach con The Institute of Integrative Nutrition en New York City.

Zarah ama los animales y la cocina. Es Chef Vegana y tiene una Pastelería en Bogotá: Leela Bakes.

"Yoga me había estado llamando de varias maneras durante años, pero cuando me encontré en una cama de hospital durante 5 días con una infección renal grave en 2005, sabía que tenía que volver a dirigir mi camino. Me convertí en recepcionista de un pequeño estudio de yoga en el West Village de la ciudad de Nueva York a cambio de clases y comencé a practicar todos los días. Dos años más tarde encontré a mi maestro Sri Dharma Mittra y sabía que estaba en casa."

Diego Bernal

Entregado a la enseñanza de esta ciencia hace 18 años.

Practicante de yoga y meditación desde la edad de 12 años.

Se ha formado en Colombia, India y Estados Unidos, con diferentes maestros y linajes, incorporando sus prácticas y enseñanzas.

Finalmente encontrando la más grande inspiración en su maestro Sri Dharma Mittra y su linaje.

Es terapeuta de sonido, estudiante y practicante de Ayurveda.

Su búsqueda lo ha llevado a encontrar en las tradiciones ancestrales de América gran inspiración y guía.

Co-fundador de CasitahOMe Yoga Kutir en Bogotá- Colombia.

"El Yoga para mí ha sido un regalo divino, una gran bendición, me ha dado la oportunidad de vivir agradecido, asumiendo la responsabilidad de servir en amor a mi familia, a la vida y a Dios.

Mi intención solo es ser mensajero y compartir a través de la sinceridad de mi propia experiencia y realización las bendiciones que este camino me ha traído a mi vida."

AGOSTO 2019

SECUENCIA Y TEMÁTICA CON ALEJANDRO CONVERS LENGUAJE / EL ARTE DE SECUENCIAR Y PLANEAR UNA CLASE

2 opciones de fechas, ¡escoge la que mejor te sirva!

Fin de semana: Agosto Sábado 24 & Domingo 25 / 1p.m. a 7p.m.

Entre semana: Agosto Lunes 26, Martes 27 y Miércoles 28 / 1p.m. a 5p.m.

La forma como nos comunicamos con los practicantes tiene un gran impacto en la calidad de su práctica. En este módulo conoceremos las diferencias entre lenguaje directo e indirecto y simplificaremos nuestras instrucciones para hacerlas claras y precisas. A través de la práctica se buscará la voz propia como profesor.

Secuenciar una clase de yoga es un arte que se aprende con práctica, estudio y experimentación. En este módulo se explorarán algunas de las secuencias pre-establecidas en diferentes tradiciones y también, la lógica detrás de los varios caminos para diseñar una secuencia de yoga. Además, discutiremos sobre cómo establecer un tema o una serie de contenidos para conducir la exploración en las clases.



¿QUIÉN ES ALEJANDRO CONVERS?

Escritor y Profesor de la Carrera de Artes Escénicas de la Universidad Javeriana. Practica Yoga hace 19 años, empezó estudiando Ashtanga Vinyasa, y se certificó como profesor "Inspired" con la Anusara School of Hatha Yoga. Está registrado como E-RYT en Yoga Alliance. Ha estudiado más de 500 horas con su profesora principal Benita Galvan. También tiene estudios de somática con Carol Swan y Bobby Rosenberg.

"Mi práctica se centra en la observación de la experiencia en primera persona del cuerpo vivo en la práctica de yoga.

Es, en palabras de Mark Singleton: una "práctica postural moderna", y está centrada en el desarrollo de la consciencia tal como se concibe desde la perspectiva somática: el rango de funciones sensomotoras aprendidas y voluntarias." Creo que estamos hechos para movernos y que moviéndonos conocemos el universo exterior e interior".

SEPTIEMBRE 2019

ÉTICA Y AJUSTES MANUALES CON DORITAMOREINIS

2 opciones de fechas, escoge la que mejor te sirva!

Fin de semana: Septiembre Sábado 28 & Domingo 29 / 1p.m. a 7p.m.

Entre semana: Septiembre Lunes 30, Martes Octubre 1 y Miércoles 2 / 1p.m. a 5p.m.

A través del estudio del cuerpo físico y las energías sutiles, exploraremos juntos las diferentes maneras de tocar a otros. Revisaremos los distintos propósitos de entrar en contacto y las maneras de mantener seguro y contener el espacio de transformación en una clase. Las manos son la herramienta mas poderosa que tenemos para dar y sentir energía, en este módulo aprenderemos de su magia... En otra nota descubriremos las semillas necesarias para cosechar una vida espiritual armoniosa y sostenible... Tendremos experimentados invitados especiales nutriendo este módulo.



¿QUIÉN ES DORITAMOREINIS?

Casada y mamá de 3 hijos.

Anusara Inspired Yoga teacher con más de 1800 horas de estudio, entrenada en anatomía, psicología, filosofía oriental y ritual.

Dedica su vida a practicar yoga, enseñarla, cocinar y despertar la consciencia colectiva.

"Me apasiona la conexión entre cuerpo-mente-alma, me descubro a mi misma diariamente a través del Yoga y sus enseñanzas y me encanta compartir mi experiencia de vida consciente."

Dorita adelantó su carrera en Ingeniería de Sistemas, estructura que involucra en su capacidad de dar sentido práctico al lenguaje del cuerpo y el yoga. Usa sus estudios y lecturas para crear espacios de transformación entrando en el cuerpo con temas inspiradores. Su sensibilidad contagiosa invita a vivir una vida con propósito.



TARIFAS:

Puedes tomar 1 módulo, descuento por varios módulos, diplomado o certificación completa.

La certificación de Purna Yoga incluye 3 Módulos de Soul Flow + 13 módulos Purna Yoga.

Escoge de las 2 opciones de fechas para cada módulo: entre semana o fin de semana.

FORMAS DE PAGO:

CERTIFICACIÓN PURNA YOGA + SOUL FLOW

Un solo pago: \$6' 272.000

6 cuotas así:

Ago. Sep. Oct. 2018

Ene. Feb. Mar. 2019

\$1' 170.000 por cuota

OTRAS OPCIONES:

Si ya tomaste Soul Flow 2016-2017 y quieres completar la certificación:

Toma los 13 Módulos De PurnaYoga

Valor \$4'990.000

Si quieres tomar solo Soul Flow: \$1'580.000

Early Birds \$1'280.000 - Pagos antes de Agosto 10

Si quieres tomar módulos individuales:

Valor por Módulo: \$480,000

Diplomado Purna Yoga:

5 módulos o más 10% descuento

*No incluye Soul Flow

Miembros YogaStudio 10% descuento

