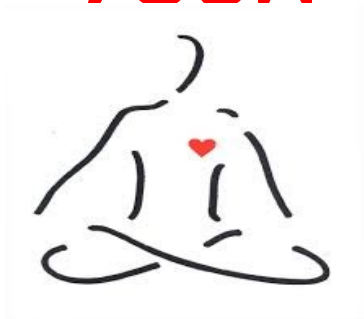


INSTRUCTORES DE YOGA



Para nosotros en Casa de Piedra el Yoga no es solo una disciplina física para hacer posturas o ejercicios de respiración, detrás del concepto de Yoga hay una milenaria filosofía. A través de las técnicas del Yoga se puede entender el propósito de la vida y vivir en un estado de compasión y apertura.

Queremos ofrecerle a quienes vibran con esta hermosa practica la oportunidad de convertirse en instructores a su propio ritmo, viviendo el aprendizaje con pasión y devoción, disfrutando del camino sin preocupaciones o apuros, solamente tiene que dar el primer paso, DESEARLO.

El programa para instructores de Yoga en Casa de Piedra además de la practica física abarca diferentes talleres y cursos que deben de ser llevados por cada estudiante para completar su instrucción.

Créditos.

200 horas de practica, participar en las clases convencionales

50 horas de posturas, profundizamos y perfeccionamos cada una de las posturas básicas.

10 horas de Anandas, mantras que nos hablan de la filosofía del Yoga.

1 taller para conocer la historia del Yoga.

1 taller sobre los códigos morales de un Yogui.

1 taller sobre nutrición yogui.

Despertar es un proceso natural y cada uno lo hace a su propio ritmo



INSTRUCTORES DE YOGA



Cronograma con costos:

200 horas de practica, participar en las clases convencionales. (133 clases de 1:30hr)

Todos los lunes y jueves a las 9am y 7pm. Sábados 9:30am. Clases de hora y media, costo mensual según el numero de clases que tome cada persona por mes.

50 horas de posturas, profundizamos y perfeccionamos cada postura. (25 clases de 2 hrs)

Los primeros 3 sábados del mes de 7am a 9am. Cada sábado tiene un valor de C 10,000 colones.

20 horas de Anandas, mantras que nos hablan de la filosofía del Yoga. (10 clases de 2 hrs)

Se impartirá cada 4to sábado del mes de 7am a 9am con un costo de C 10,000 colones por sábado.

TALLERES PROGRAMADOS DURANTE EL AÑO:

Incluidos.

TIEMPO PROMEDIO:

11 meses.

PRECIO promedio DEL CURSO:

C 750,000.00 colones.

