

# Inmersión Anusara Yoga

## Barcelona 2022-2023

Si quieres descubrir la grandeza de tu propio Ser  
y aplicar la alquimia mágica del yoga en tu vida  
este es un curso para ti



# El estilo Anusara® Yoga

**Anusara significa “Fluir con la Gracia “, “Fluir con el Corazón “ o “Seguir al Corazón”.**

En el significado de estas palabras en sánscrito se da la base que sostiene a este sistema. Es un yoga basado en la sólida conciencia de que el corazón, la esencia de todo lo que existe, está lleno de poder y es profundamente auspicioso. Es una práctica que enseña cómo a través del alineamiento refinado puedes desarrollar tu habilidad interna para celebrar cada acontecimiento de la vida y sentir que fluyes y estás en armonía con el espíritu que es la fuerza que sostiene todo.

Anusara está basado en la filosofía del Shaivaismo de Cachemira, shiva-shakti tantra no dualista que afirma y celebra la vida.

**Puedes encontrar información más completa y detallada visitando la página web:**

**[www.anusarayoga.com](http://www.anusarayoga.com)**



# ¿Qué es una Inmersión?

Una inmersión es un curso de profundización en yoga, de deleite y descubrimiento interior, cualquiera que tenga un mínimo de experiencia en yoga puede realizarlo.

Además de una disciplina de completo desarrollo físico, la Inmersión es un viaje interno a través de las ásanas. En este curso aprendemos a ver el cuerpo como un instrumento sagrado que sirve para crear una profunda conexión con nuestro Ser.

En la Inmersión se profundiza en el estudio y práctica de la técnica de los **Principios Universales de Alineamiento de Anusara® Yoga**, ayudando desde este estudio a que la práctica se vuelva segura y alegre y cuando se avanza en posturas que constituyen un desafío para nosotros se haga desde un entendimiento más elevado haciendo un trabajo interior de adaptación y conciencia interna, no buscando la postura como meta, pero avanzando en la práctica igual que avanzamos en la vida descubriendo que podemos hacer mucho más de lo que creíamos.

Nos guían la inspiración de las enseñanzas yógicas: estudiamos los elementos más importantes de la filosofía, dentro de la cual se incluyen valiosos textos clásicos del yoga como los **Vedas**, *Las Upanishads*, La **Bhagavad Gita**, **Patanjali** y reveladores textos de la **filosofía del Shaivismo de Cachemira** (Shiva Sutras, *Pratjavijnahrdyam*, *Spanda Karikas* y otros) y el Vedanta Advaita.



# Programa

**La Inmersión consta de 104 horas de práctica y estudio, divididos en 8 fines de semana**

Cada fin de semana consta de 13 horas, las cuales que se reparten:

- 60% dedicado a la práctica y conocimiento de las ásanas y los Principios de Alineamiento de Anusara®.
- 25% dedicado a la Filosofía de Anusara®, en diferentes fines de semana. Estudio de la historia del Yoga, textos clásicos (Bhagavad Gita, Yoga Sutras) y profundizaremos en el conocimiento de la Filosofía del Shaivaísmo de Cachemira (Filosofía tántrica no dual).
- 15% dedicado al estudio de los principios básicos de la respiración y práctica de Pranayama, estudio de anatomía y estudio y práctica de diferentes métodos de Meditación.

## Horarios

### Sábado

09:30 - 10:30 Filosofía  
10:30 - 12:30 Práctica  
12:30 - 13:30 Teoría  
13:30 - 15:00 Comida  
15:00 - 15:30 Teoría  
15:30 - 17:30 Recuperativas y Pranayama

### Domingo

09:30 - 10:30 Filosofía  
10:30 - 12:30 Práctica  
12:30 - 13:30 Teoría  
13:30 - 15:00 Comida  
15:00 - 15:30 Teoría  
15:30 - 17:30 Recuperativas y Meditación



# Material y bibliografía

El primer día deberás disponer de tu copia del Manual de Inmersión en Anusara® Yoga en Español, que usaremos cada fin de semana.

Además, es muy importante que tengas los siguientes textos:

- Blandine Calais - Germain, *Anatomía para el movimiento. Introducción al análisis de las técnicas corporales*, cualquier edición.
- *Yoga Sutras de Patanjali*, cualquier edición.
- *Bhagavad Gita*, cualquier edición.

El centro está equipado con todo el material que necesitamos para la práctica: mantas, bloques y cintas. Te recomiendo traer tu esterilla personal.



# Fechas y lugar

**2022-2023**

1-2 Octubre

29-0 Octubre

26-27 Noviembre

14-15 Enero

18-19 Febrero

11-12 Marzo

15-16 Abril

13-14 Mayo

**Lugar: Happy Yoga Central - Urquinaona**  
**C/Bruc 7, 08010, Barcelona**



# Requisitos para participar

Eres bienvenido/a a una Inmersión si:

- **Eres profesor/a de Yoga** y quieres dedicarte a dar clases de Hatha Yoga Anusara® profesionalmente. La Inmersión es requisito fundamental para acceder a la Formación de Profesores, ya que se estudian y aplican todos los Principios básicos tanto prácticos como teóricos del Anusara® Yoga.
- **Eres practicante de Yoga** de cualquier nivel y estilo y quieres profundizar en tu práctica de yoga y aplicar enseñanzas inspiradoras en su vida diaria honrando el cuerpo, la mente y el alma, **independientemente de que quieras o no formarte como profesor**. En este caso, antes de realizar una Inmersión, te recomiendo que tomes al menos algunas clases de Anusara con el profesor formador para poder tener una apropiada introducción al estilo y conocer a la persona que le va a guiar durante todo el curso.
- **Eres profesor/a de Yoga** y quieres ampliar tu conocimiento de filosofía del yoga y alineamiento de Anusara®.

**Las horas de los módulos Anusara Yoga son registrables en Yoga Alliance**

**Si ya has hecho una inmersión: 50% de descuento, excepto con profesores invitados**

**Es posible participar a fin de semana individuales**



# Formación dirigida por



**Andrés Pérez**

**Shambo**

**[www.shamboioga.com](http://www.shamboioga.com)**



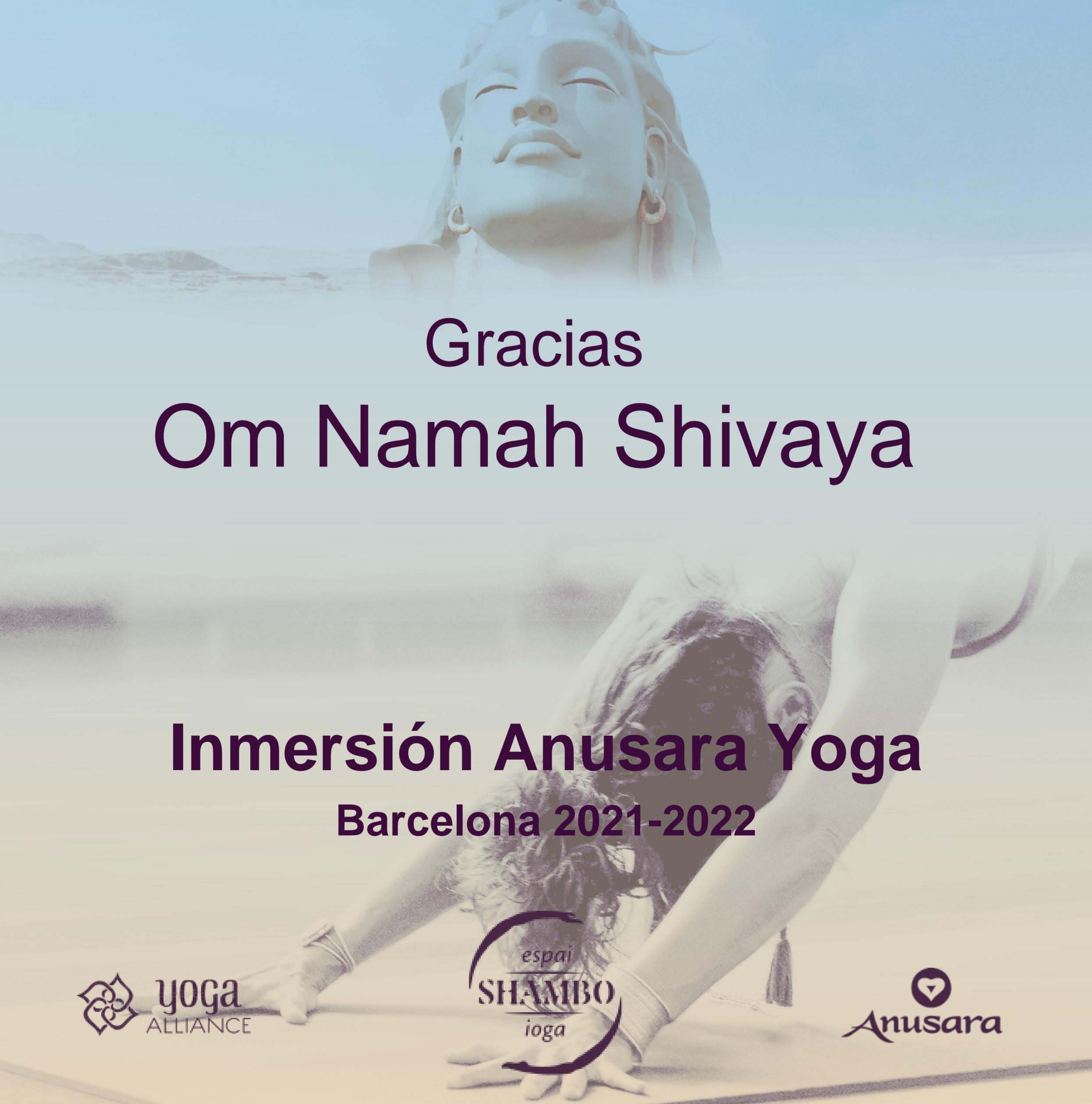
# ¿Cómo apuntarme?

Si estás interesado/a escíbeme a: [andres@shamboioga.com](mailto:andres@shamboioga.com)

o contáctame al 609 158 306:

te mandaré los detalles y también los precios y las opciones de pago.





Gracias  
Om Namah Shivaya

Inmersión Anusara Yoga  
Barcelona 2021-2022

