

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	9.30-11.00 Viniyoga Surya Arantxa	10.00-11.00 Yoga prenatal Sofía	9.30-11.00 Viniyoga Surya Arantxa	9.30-11.00 Danza Conciencia Norma
	11.30-12.30 Canto védico Arantxa	11.15-12.15 Yoga posparto Sofía		11.30-12.30 Canto védico Arantxa
17.00-18.00 Yoga niñ@s (7-10 años) Natalia			17.00-18.00 Yoga en familia (3-6 años) Natalia	
18.30-20.00 Viniyoga Candra Arantxa	18.30-20.00 Hatha Yoga Pilar	18.30-20.00 Viniyoga Candra Arantxa	18.30-20.00 Hatha Yoga Pilar	20.00-21.30 Práctica meditativa para objetivo concreto * o
20.00-21.30 Encuentros meditativos** Carol	20.00-21.30 Danza contemporánea Norma	20.00-21.30 Práctica zona corporal* Arantxa		Meditación y concierto de canto védico * Arantxa

* Actividades abiertas a la comunidad (1 vez al mes)

** Actividad quincenal

ACTIVIDADES REGULARES**TARIFAS**

55 € mes

Viniyoga

155 € 3 pagos (oct-en-ab)

Grupos Surya y Candra

245 € 2 pagos (oct-feb)

450 € 1 pago (oct)

36 € bono 3 sesiones 55 € bono 5 sesiones 100 € bono 10 sesiones

Canto védico

35 € 1 clase semanal/mes

Yoga prenatal (embarazadas)

50 € 2 clases semanales/mes

Yoga postnatal. Mamás y bebés

Hatha Yoga

40 € 1 clase semanal/mes

55 € 2 clases semanales/mes

Yoga para niños (7-10 años)

40 € mes (yoga niños y familia 1 tutor+1 niño)

45 € mes (familia 2 tutores+2 niños)

Yoga en familia (3-6 años)

+5 € mes (por cada niño más)

8 € clase suelta yoga niños

10 € clase suelta yoga en familia

Danza Conciencia corporal

40 € 1 clase semanal/mes

Danza contemporánea

70 € 2 clases semanales/mes

15 € clase suelta

Encuentros meditativos

A determinar

ACTIVIDADES ESPORÁDICAS**TARIFAS**

Práctica para zona corporal concreta

9 € alumnos de Santya Yoga

Práctica meditativa para objetivo concreto

12 € no alumnos

Meditación y concierto de canto védico

10 € asistente

5 € asistente workshop canto védico

Gratuito menores de 12 años

Workshops de canto védico

105 € estudiante regular/3 sesiones: 35€/sesión

45 € estudiante esporádico

75 € matrícula*

150 € mes

360 € Trimestre: octubre, enero y marzo

990 € curso completo

Formación 108h Viniyoga

Oct19 a jun20

(sábado: 10-14 y 16-20 h

domingo: 10-14 h

1 vez al mes)

* A descontar del pago del seminario de junio 2020 si se ha asistido a toda la formación. A devolver en las otras formas de pago según las mismas condiciones

El precio **incluye** el diseño de una **serie de yogaterapia** enfocada a los objetivos del estudiante y **una clase online o presencial de canto védico** a cada alumno en algún momento de la formación (a determinar según agendas).

**ACTIVIDADES
REGULARES****DESCRIPCIÓN**

Viniyoga Grupos Surya y Candra	<p>Viniyoga es un estilo de yoga dinámico, terapéutico y personalizado. Movimientos suaves y precisos, realizados conscientemente, con el esfuerzo justo y coordinado con la inspiración y la espiración individual. La dinámica prepara la estática y se ofrecen alternativas según las posibilidades de cada alumno. El canto, la meditación y la relajación también están presentes..En el programa anual (curso escolar) se facilita a los asistentes una vivencia teórico-práctica de yoga para descubrir las posibilidades personales de autoconocimiento y autosanación.</p>
Canto védico	<p>Preparamos cuerpo y voz, conocemos los orígenes del canto védico, estudiamos sus reglas más importantes y ejercitamos cantos de iniciación tradicionales, incorporando mayor complejidad en función de la evolución del grupo.</p>
Yoga para niños (3-6 años) (7-10 años)	<p>Método Suryakiranam Yoga en familia y para niños para activar el cuerpo con posturas de yoga, conectar los dos hemisferios cerebrales, disfrutar y aprender de sus propios cuerpos, de sus emociones, reconocer sus talentos y habilidades, respetar sus diferencias... en un espacio de confianza y autoestima en todas las clases de yoga para niños. Es divertido y a la vez profundo.</p>
Hatha Yoga	<p>Práctica de posturas corporales, que aportan a los músculos firmeza y elasticidad, estabilidad y serenidad. Está caracterizado por una suave transición entre un postura y la siguiente, el control de la respiración y la capacidad de permanecer en estado meditativo durante el transcurso de la práctica.</p>
Yoga prenatal (embarazadas)	<p>El yoga en el embarazo ayuda a la mujer a disfrutar de su estado en plenitud, aliviando las molestias que pueden surgir tanto a nivel físico como emocional, favorece la conexión con el bebé y da muy buenas herramientas para el</p>

parto como, por ejemplo, ejercicios de respiración y posturas.

Yoga posparto
(mamá y bebé)

Con el yoga, la reciente mamá se mimó y cuida para poder cuidar. Consigue la serenidad tan esencial en la crianza y ayuda a regular los estados de ánimo. Son clases flow en que trabajamos principalmente espalda, hombros y brazos y ayudamos a la recuperación abdominal y suelo pélvico.

Danza
contemporánea

Surgida como alternativa a la danza clásica durante el siglo XX, se trata de una danza en la que se busca transmitir una idea, un sentimiento o una emoción con movimientos propios. Preparamos el cuerpo con ejercicios técnicos y de conciencia corporal, así como improvisaciones guiadas para poder expresarnos en movimiento.

Danza
Conciencia corporal

Clases temáticas únicas en las que se trabaja un estilo de danza o un chakra o una meditación en movimiento. A través de dinámicas sencillas, relacionadas con el tema de la sesión, se realiza una pequeña coreografía.

Encuentros meditativos:
Encuentro y sanación con el
Ser

Se abordan temas concretos espirituales para comprenderlos desde una mirada más profunda y completa. Se comprende la raíz común y se obtienen herramientas y claridad para sanar a la luz de nuestra realidad esencial. Se calma la mente y se manejan las emociones alineados a nuestra naturaleza interior. Se conecta con esa Pura Conciencia de amor que se encuentra en cada uno de nosotr@s. Se profundiza en aquellas cuestiones de carácter espiritual que se presenten, y fomentaremos el discernimiento interior. Y se interioriza lo sentido y compartido.

ACTIVIDADES ESPORÁDICAS

DESCRIPCIÓN (actividades abiertas a alumnos y no alumnos de Santya)

Práctica para zona corporal concreta	Prácticas de viniyoga mensuales para diferentes segmentos corporales: zona cervical y dorsal alta, cervical y cintura escapular, abdominal, lumbar y sacra, piernas-rodillas-pies, articulaciones, cuerpo completo y equilibrio...
Práctica meditativa para objetivo concreto	Prácticas de viniyoga mensuales que contienen āsana (posturas estáticas o en secuencias dinámicas), propuesta respiratoria, mantra y herramientas sutiles (nyasa, bhavana) y están enfocadas a tratar diferentes aspectos psicoemocionales: claridad y enfoque, feminidad, potencial, abundancia, expresión, talentos...
Meditación y concierto de canto védico	Concierto meditativo de mantras védicos , de 1 h de duración, abierto a adultos y niños que sepan guardar silencio y respeto, donde dejarse impregnar por la vibración sanadora del canto védico. Las prácticas de escucha y recitación de mantras nos ayudan a sentirnos más ligeros y conectados, y pueden ser cantados y escuchados en cualquier lugar y por cualquier persona.
Workshops de canto védico	Encuentros de canto védico , de 3 h de duración cada dos meses, para la introducción y profundización en el canto védico. Práctica de āsana y prānāyāma, orígenes del canto védico, reglas iniciales más importantes y ejercitamos cantos de iniciación tradicionales, incorporando mayor complejidad progresivamente en función de la evolución del grupo.
Formación 108h Viniyoga	108 h de estudio de la tradición de Krishnamacharya y TKV Desikachar. Dirigido a instructores de yoga y a estudiantes interesados en los aspectos clásicos y sutiles de la tradición del yoga. Bases posturales clásicas, progresión respiratoria, diseño de series, pedagogía, Yoga-sūtra, canto védico, anatomía energética, aspectos sutiles.

PROFESIONALES**BIO Y TRAYECTORIA**

Arantxa

Formadora de profesores de yoga. Profesora de viniyoga. Profesora de canto védico. Yogaterapeuta. Acreditada por la Generalitat de Catalunya. Fundadora de Santya Yoga. [Bio y trayectoria](#)

Pilar

Practicante de astanga, lyengar, Sivananda.... Primera promoción de formación de profesores de Hatha Yoga en Kaivalya, con Isabel Cervantes.

Natalia

Educadora de Masaje Infantil (AEMI-IAIM) y reflexología infantil. Profesora de Yoga y Mindfulness para niñ@s y adolescentes (Suryakiranam).

Sofía

Formación en Hatha Yoga en la escuela Shiva Shakti. Especialización en Yoga PreNatal y PosNatal en la escuela MamaYoga. Formación como Doula y acompañante de primera infancia en Espai Mima'm y siguiendo con otra formación de prenatal y posnatal con SansYoga.

Norma

Formación en danza, danza contemporánea, danza oriental holística y reflexología. Me gusta profundizar en el movimiento a través del propio cuerpo, buscar el equilibrio entre técnica y duende: una nutre a la otra.

Carol

Comunicadora espiritual y acompañante en la trascendencia de los procesos personales desde una perspectiva no-dual. Formada en distintas técnicas de sanación regresiva y energética, técnicas de crecimiento personal, gestión emocional, visualización y técnicas de meditación.