

CURSO BÁSICO DE YOGA

2026



ASHRAM SANATANA DHARMA



BIENVENID@S

Este Curso Básico de Yoga no es básico por ser de un perfil bajo o superficial, sino por ser un curso que va a profundizar en las bases (de ahí lo de «básico»), no solo del yoga, sino de nuestra propia vida. El yoga es complejo (pero no complicado) y a la vez es completo (no le falta nada), pues tiene que atender al SER HUMANO, que es también complejo y completo.



CURSO BÁSICO DE YOGA

¿PARA QUÉ ESTE CURSO?

Buscamos compartir la profundidad del yoga de manera accesible y cercana, con sesiones prácticas y orientaciones teóricas. Este curso está dirigido por Madhava y otros experimentados maestros de la Escuela Sanatana Dharma, (Druva, Kalki, Dharma y Gautami, entre otros). Su amplia experiencia docente, de más de 40 años, asegura una guía experta y enriquecedora a lo largo del programa.



«PRÁCTICAS SENCILLAS PARA UNAVIDA PLENA»

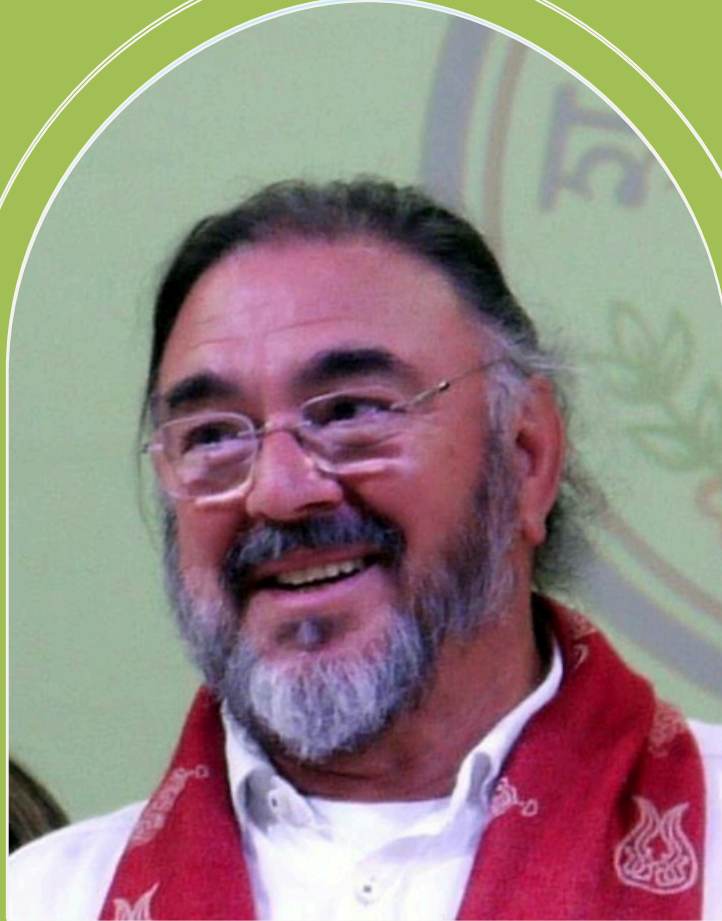


CURSO BÁSICO DE YOGA

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Abierto a cualquier practicante de yoga de la escuela Sanatana Dharma o de cualquier otra, y también a cualquier persona que tenga inquietud de conocer el yoga y quiera practicarlo. Es también una oportunidad para conocer este ashram de prestigio, fomentando la inclusión y promoviendo valores como el aprendizaje compartido y el bienestar integral.

NUESTR@S PROFES@RES



MADHAVA

Manuel Paz. Maestro
Fundador de
la Escuela, desde 1980



KALKI

Javier Aizpiri.
Maestro de yoga y
Formador de profesores



DRUVA

Dr. Alfredo Iglesias.
Maestro de yoga y
Dir. médico de la Escuela.

NUESTR@S PROFES@RES



DHARMA

Jose Manuel Navascués.
Maestro de yoga y
Dir. de la Escuela de Teruel



GAUTAMI

Cristina Álvarez.
Maestra de yoga y
Dir. de Sanadhar Teatro.



ASHRAM SANATANA DHARMA

Nuestro centro de formación (ashram) es un lugar impregnado de historia y serenidad. Sus instalaciones, testigos de innumerables viajes personales, ofrecen un entorno ideal para la práctica del Yoga, con amplias estancias, alojamiento en pensión completa y espacios de esparcimiento. Sumérgete en un ambiente familiar donde compartimos labores, experiencias y diversas actividades.



ASHIRAM

NUESTRO HORARIO

HORARIO

SÁBADO

9:00 MEDITACIÓN Y MANTRAS (KALKI)

17:45 YOGA Y SALUD (DRUVA)

10:00 SESIÓN DE ASANAS (KALKI)

19:00

CENA

12.00 DESAYUNO

20:30

TALLER DE MANTRAS
MEDITACIÓN (GAUTAMI)

13:30 CHARLA TEMÁTICA (MADHAVA)

15:00 DESCANSO

22:00

A DESCANSAR

NUESTRO HORARIO

HORARIO

DOMINGO

9:00

MEDITACIÓN Y MANTRAS (GAUTAMI)

10:30

ASANAS (KALKI)

12.00

DESAYUNO

13:30

YOGA Y EXPERIENCIA VITAL (DHARMA)

*El horario puede variar ligeramente según las necesidades del fin de semana.



ASHRAYAM



5 FINES DE SEMANA

DURACIÓN

MARZO: Sábado 7 / domingo 8

MAYO: Sábado 9 / domingo 10

JULIO: Sábado 11 / domingo 12

SEPTIEMBRE: Sábado 12 / domingo 13

NOVIEMBRE: Sábado 14 / domingo 15

(Este curso coincide en fechas con el CPI)

CHARLAS TEMÁTICAS

Yoga y sencillez

Yoga y necesidad

Yoga y responsabilidad

Yoga, el arte del descanso

Yoga, renovarse y morir

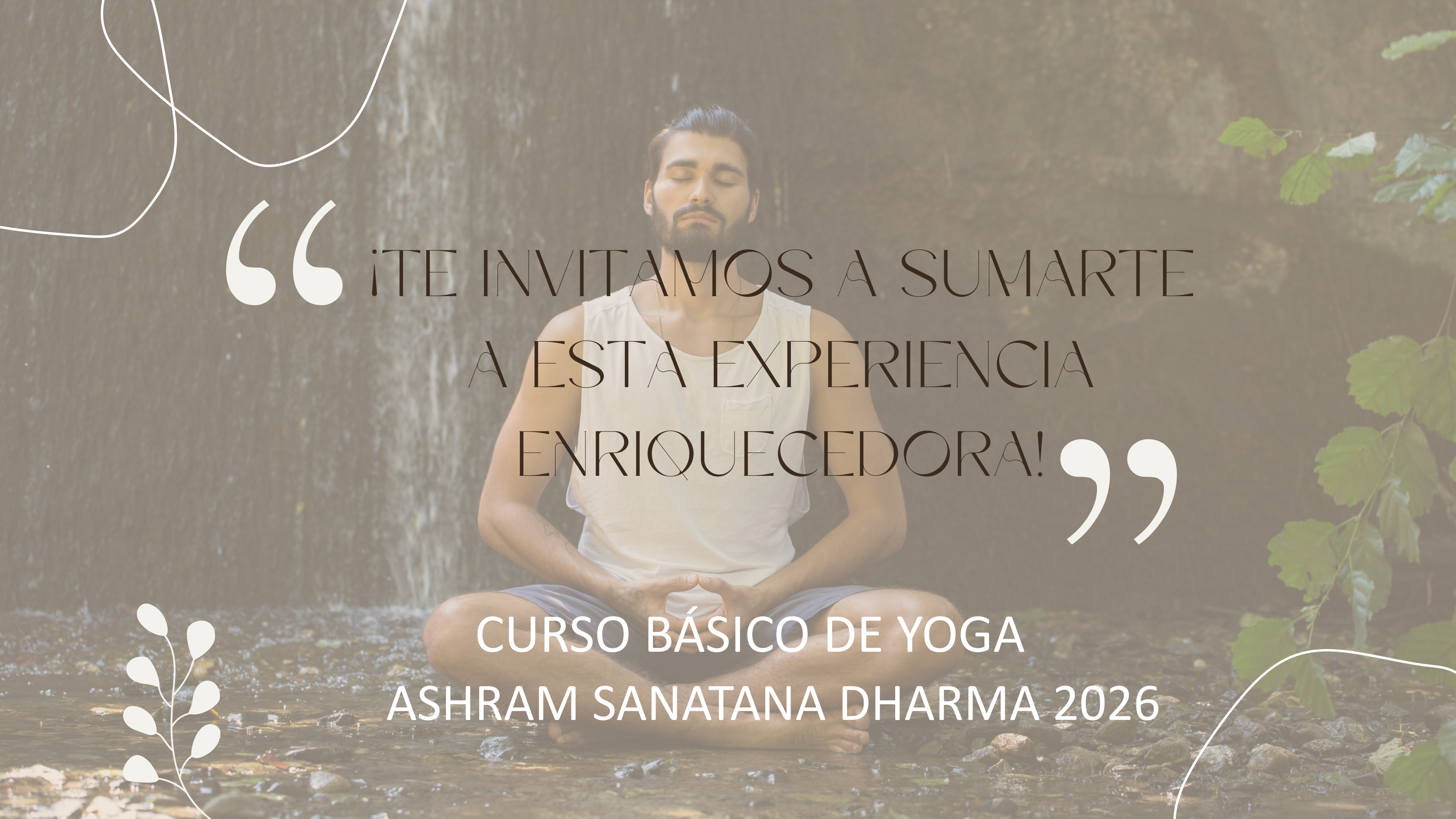


175€ / fin de semana

775€ / 5 fines de semana
(pago anticipado)

NUESTROS PRECIOS

Incluye alojamiento en
régimen de pensión completa
desde el viernes a la
noche hasta el domingo a
mediodía y servicio de guardería

A man with a beard and long hair is sitting in a meditative pose (Padmasana) in front of a waterfall. He is wearing a white tank top and blue shorts. His hands are resting on his knees in a mudra. The background is a lush green environment with a waterfall and some foliage. The text is overlaid on the image.

“¡TE INVITAMOS A SUMARTE
A ESTA EXPERIENCIA
ENRIQUECEDORA!”

A decorative graphic of a leafy branch is located in the bottom left corner of the image.

CURSO BÁSICO DE YOGA
ASHRAM SANATANA DHARMA 2026

ASHRAM SANATANA DHARMA



Bainuetxeko errepidea, 5 20740 Zestoa -Gipuzkoa

Información e inscripciones en :

www.yogadharma.com/curso-curso-basico-de-yoga
o en el teléfono: 652 717 655