XX ENCONTRO NACIONAL DE

shivam yoga

Agosto 28 – 29 - 30

▫ 2020 –

LITERATURA HINDU: HATHA YOGA PRADIPIKA

—

ASANAS DO HATHA YOGA PRADIPIKA

—

SEQUÊNCIAS DE ASANAS NO SISTEMA SHIVAM YOGA

—

Mestre Arnaldo

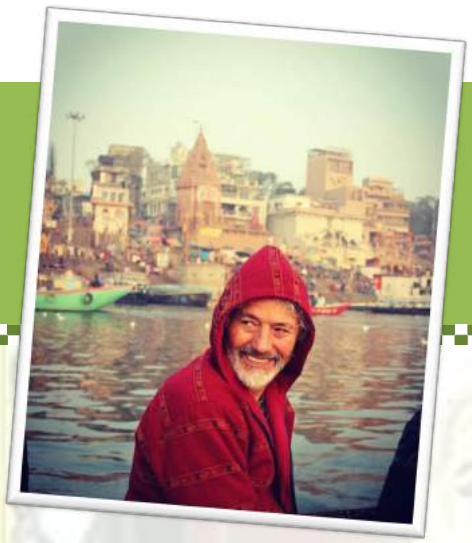
e

Instrutores de Shivam Yoga

Shivam Yoga Ashram

ॐ

ONLINE



Caros Instrutores e alunos de Shivam Yoga e pessoas interessadas!

Chegamos ao XX Encontro Nacional de Shivam Yoga.

Esse será o primeiro online.

Ficaremos felizes com a sua participação!

O ENCONTRO SERÁ REALIZADO PELO APLICATIVO "ZOOM"

Programação

28 DE AGOSTO – Sexta-Feira

- 18h às 18h30min – Apresentação dos Participantes
- 18h30min às 19h – Texto de apresentação de Mestre Arnaldo
- 19h às 20h – Meditação com Kryas, Mudras e Pranayamas – Mestre Arnaldo e Instrutor Tiago
- 20h às 20h30min – Meditação com Música e Mantra – Instrutores de Shivam Yoga: Lidiane Oliveira e Basílio Júnior – Núcleo Gauri de Shivam Yoga – Caetanópolis – MG

29 DE AGOSTO – Sábado

- 07h30min às 08h – Mantras com Thiago Shiva Dhun
- 08h às 09h – Aula de Shivam Yoga – Mestre Arnaldo e Instrutor Tiago Sabóia
- 09h às 09h50min – Intervalo
- 09h50min às 10:50 – Literatura Hindu: Teoria – "*Hatha Yoga Pradipika"*
- 10h50min às 11h55min – Execução e apresentação (em prosa poética) dos Asanas prescritos no "*Hatha Yoga Pradipika*" – Parte I
- 12h às 14h – Intervalo
- 14h às 15h – Execução e apresentação (em prosa poética) dos Asanas prescritos no "*Hatha Yoga Pradipika*" – Parte II
- 15h às 16h – Teoria: Metodologia das Sequências de Asanas no Sistema Shivam Yoga
- 16h às 16h30min – Intervalo
- 16h30min às 17h30min – Prática: Sequências de Asanas em uma Aula Ortodoxa no Sistema Shivam Yoga

30 DE AGOSTO – Domingo

- 07h30min às 08h – Meditação com Mantras – Pujari Rajini Singh – Indiana de Kêrala – Índia
- 08h às 09h – Aula de Shivam Yoga – Mestre Arnaldo e Instrutor Tiago Sabóia
- 09h50min às 10h50min – Teoria: Traduções e Versões sobre o "Hatha Yoga Pradipika"
- 10h50min às 11h50min – Prática: Sequências em dupla no Sistema Shivam Yoga
- 11h50min às 12h25min – Mesa-redonda e Encerramento

VALOR

À vista: R$ 320,00 ou

em 2x: R$ 170,00

SHIVAM YOGA ASHRAM

OURO PRETO / MG - Brasil

TEL. (31) 3551-3337 / 987943708 / (32) 984811616

shivamyoga@hotmail.com

www.shivamyoga.com.br

Shivam Yoga Ashram – Ouro Preto / MG – Brasil

Mestre: *Arnaldo de Almeida*

Diretores: *Mukesh Kumar Sonee e Edílayne Cristina Santos*

Secretário-Executivo: *Tiago Saraiva de Sabóia*