



Йога это искусство и наука  
о жизни и эволюции сознания и тела.  
*Свами Сатьянанда Сарасвати*

### О нас:

Мы-не комерческое объединение учителей Йоги стремящихся донести философию и практику Йоги до каждого! Все наши курсы основываются на добровольных пожертвованиях. Так как мы не владеем недвижимостью, проживание и питание в пансионате оплачивают сами студенты. Мы всегда рады учителям Йоги, группам студентов, семьям с детьми.

Наши курсы разработанны для людей живущих под воздействием большого города и более чем физическим аспектам мы уделяем внимание техникам расслабления, самоконтроля и медитации.

Духовная самореализация- наша высшая цель и мы в равной степени уважаем любые религии и убеждения стремящиеся к миру и спокойствию.

### Курсы Крийя Кундалини Йоги:

Во время первой и второй стадии курса для начинающих вы изучите основы Хатха Йоги и медитации с ориентацией на Крийя Кундалини Йогу, но ради вашей безопасности, первые Крии даются начиная с третьего этапа.

### Наши правила:

Мы относимся друг к другу с теплотой, пониманием, терпением и уважением.

- Личные практики и Садхана всегда приветствуются.
- Наркотики, алкоголь и курение запрещены в пансионате.
- Муна(безмолвие) до обеда и во время еды.
- Запрещенно шуметь после 21:00.
- Мы питаемся только полезной, вегетарианской пищей, как тали.

### Расписание пансионата:

05:30-06:00 --- Подъем  
06:00-06:30 --- Шаткармы  
06:30-07:15 --- Медитация и/или Йога Нидра  
07:15-07:30 --- Пение Мантр  
07:30-09:00 --- Асаны и Пранаяма  
09:15-10:00 --- Завтрак: каша и фрукты, чай  
10:00-12:00 --- Свободное время, экскурсии  
12:00-12:45 --- Обед: вегетарианское тали  
12:45-15:00 --- Отдых  
15:00-16:00 --- Лекции по Йоге и философии  
16:15-18:00 --- Асаны и Пранаяма  
18:15-19:00 --- Пуджа и Киртан  
19:00-19:45 --- Ужин: вегетарианское тали  
21:00-22:00 --- Медитация и/или Йога Нидра

## Нашы курсы и даты:

### Двух недельный курс для начинающих первая стадия:

- Сурья Намаскар: последовательность движений и дыхания.
- Асаны: 8 основных и 24 дополнительных, противопоказания, польза и безопасность.
- Пранаяма: Нади Шодана, полное дыхание Йоги, дыхание Бхрамари и Уджайи.
- Шаткарма: Яла Нети, Капалабхати.
- Введение в Мантра Йогу: Джаппа и Киртан.
- Премедитативные техники: Шавасана часть 1-2, введение в Йога Нидру.
- Введение в Мудры: насагра, джнана и др.
- Техники расслабления, самоконтроля и визуализации.

### Двух недельный курс для начинающих вторая стадия:

*Как минимум два месяца практики курса для начинающих первой стадии необходимы перед началом курса второй стадии.*

- Сурья Намаскар: концентрация внимания и Мантра последовательность.
- Асаны: 8 основных и 24 дополнительных-вторая стадия, последовательность концентрации внимания и дыхания.
- Пранаяма: Нади Шодана, Бхрамари, Уджайи дыхание-вторая стадия, Бхастрика и Ситкари дыхание.
- Шаткарма: Сутра Нети, Тратака.
- Введение в Бангхи.
- Техники концентрации.

### Курсы средней и высшей ступени:

*.Продолжительностью один месяц:*

Как минимум один год практики необходим перед началом курса средней или высшей ступени. Программа разрабатывается индивидуально для каждой группы, введение в Крию.

Мы обеспечиваем: Коврики для Йоги, Нети чашки, книги, питьевую воду.

### Начало курсов:

#### Двух недельный курс для начинающих первая стадия:

15-го Августа, Сентября, Октября, Ноября, Декабря, Января, Февраля, Марта, Апреля.

#### Двух недельный курс для начинающих вторая стадия:

1-го Августа, Сентября, Октября, Ноября, Декабря, Января, Февраля, Марта, Апреля.

#### Расписание курсов средней и высшей ступени

зависит от конкретного преподавателя и времени года, следите за анонсами.

Курсы проходят на Русском или Английском языке.

В наличии: прачечные услуги , плита или эл.чайник.

Организуем экскурсии и помогаем с билетами.

Как добраться:

- По заказу: встреча на такси, Дюболим, Гоа, \$50/ такси (до 5 мест).
- Поездом из Гоа, Дели, Мумбаи или Мангалора до станции Гокарна Род, от станции Рикша или такси(250-300 Рупий) до Намасте Фарм Гест Хаус.
- Прямые комф. автобусы из Гоа или Бангалора.

Размещение:

12 домов в 5 минутах от моря. Туалет и душ, Интернет, место для кухни, вентилятор, москитная сетка... Комнаты на двоих и питание - \$20/ночь с человека.

Размещение в Пансионате Гокарны ограничено 20 местами, резервируйте заранее особенно в сезон с Ноября по Март. С Апреля по Май действует скидка \$125/в неделю (все вкл). Если основной курс позволяет, возможны дополнительные или отдельные занятия.

Пансионат Джоти Шивам:

Индия, штат Карнатака, Гокарна, пляж Кудли, Намасте фарм, моб: +91-974-126-9383 Сергей

e-mail: arutperumjyoty@gmail.com

web: www.jyotishivam.com

Если вы хотите зарезервировать место, отправте следующую информацию на: arutperumjyoty@gmail.com, ответ потребует до недели.

- Ваше имя
- Дата рождения
- Тип курса и дата
- Желаемые условия размещения и питания
- Опыт практики Йоги
- Страдаете ли вы серьезными заболеваниями и были ли у вас в прошлом травмы, если да, укажите
- Согласны ли вы с нашими правилами и условиями
- Личная информация и пожелания (по усмотрению)