

# OM GANESHA

Atención y orientación personalizada

CLASES PERSONALIZADAS

CALENDARIO CURSO 2023

## DIAS DE CLASE

28 Octubre,  
11,25 Noviembre  
2, 23 Diciembre  
13,27 Enero  
10,24 Febrero  
9,23, Marzo  
6,27 Abril  
11,25 Mayo  
8,22 Junio



OM GANESHA  
CENTRO DE YOGA

IMPARTE:  
ALCALÁ MOLINA

JANAKI

- Realizó sus estudios en la Escuela Internacional de Sivananda Vedanta, en Canada.
- Formación de Instructores de Profesorado en Buenos Aires Argentina.
- Realizando Seminarios de Pensamiento Positivo, Meditación, Harmonio, Ayurveda, Cocina Vegetariana etc.
- Formación Meditación Vipasana Tarragona Escuela Goenkale. • Estudio las lecciones de Self Realization Fellowship. Visito Estados Unidos para el Congreso Internacional de Self Realization (Paramahansa Yogananda) y se instaló en el Templo de Encinitas. California
- Sadhana Síntesis. Kundalini. Kriya Yoga, Metodología de la Respiración, Vipasana, Ajapa Japa, Antar Mouna, Prana Vidya, Hatha Yoga, Meditación y silencio, con Danilo Hernandez. Escritor de Claves del Yoga.
- Estudió Yoga Iyengar.
- Sigue sus estudios con los métodos de la Universidad de Yoga de India. del Maestro Satyananda.
- Iniciada en Dikaha Patrika por su maestro Swami Niranjana. Jignasi Sannyasa por Swami Satyangananda . Karma Sannyasa Por Swami Satyangananda. En Mayo del 2012

- Profesora de Hatha Yoga, y distintos métodos de Yoga
- Profesora Kundalini Yoga
- Lleva más de 25 años enseñando a todo tipo de personas, embarazadas, niños, tercera edad, incluso personas discapacitadas.

Imparte cursos de desarrollo personal

- Visita la India frecuentemente buscando inspiración. Ha estado en muchos Centros de retiros espirituales ; Induista, Budistas, Jainistas etc.
- Maestra de Reiki. Maestra de Karuna Prakriti.

# OM GANESHA



## KUNDALINI TANTRA

### CURSO AVANZADO PARA PROFESORES O MAS DE UN AÑO DE PRACTICA

2023/24

Inscripción

666 76 35 06

[www.yogamostoles.com](http://www.yogamostoles.com)

# OM GANESHA

Atención y orientación personalizada

CLASES PERSONALIZADAS

CLASES PRESENCIALES Y ONLINE

PRACTICAS y TEORÍCAS

DOS VIERNES al mes. de 17.30 a 19 h .  
(aproximadamente) ò SABADO de 11 a 12.30

FORMACIÓN  
YOGA SINTESIS

666 76 35 06

[www.yogamostoles.com](http://www.yogamostoles.com)

COSTE

Matricula 60€

TRIMESTRAL: 180 € Alumnos Centro

No alumnos : 200€



OM GANESHA  
CENTRO DE YOGA

## CARACTERISTICAS GENERALES

Sadhana Síntesis” es un MASTER en YOGA, un curso teórico-práctico que tiene como eje central el entrenamiento en el Kundalini Yoga clásico y en el Kriya Yoga (tradición Satyananda Yoga). Ambos sistemas constituyen la continuación y culminación del Hatha Yoga.

## KRIYA YOGA

“En esta era de complejidades, el Kriya Yoga es uno de los sistemas más poderosos para despertar el potencial espiritual del ser humano: la Kundalini.

## SADHANA

**En la práctica diaria se encuentra la esencia.** Janaki.

Es un master que necesita una Sadhana diaria, donde practicaremos los distintos ejercicios de cada chakra. Pudiendo ampliar con Kriya Yoga.

## CADA ENCUENTRO

Revisamos un chakra, o el Kriya y algo de teoría y Psicología del Yoga



# OM GANESHA

Atención y orientación personalizada

CLASES PERSONALIZADAS



- \* FILOSOFIA
- \* PSICOLOGÍA DEL YOGA
- \* SENDAS DEL YOGA
- \* ESCUELAS YOGUICAS
- \* Practica CHAKRAS
- \* Practica de Meditación
- \* Practicas de Kriya Yoga (Satyananda)

\* [www.yogamostoles.com](http://www.yogamostoles.com)

