

ЮЖНАЯ ИНДИЯ, ГОКАРНА. 100-часовой сертификационный инструкторский курс обучения йоги (24 ноября - 7 декабря, 2019 г.)

ИНФОРМАЦИЯ ПО СЕРТИФИКАЦИОННОМУ КУРСУ ИНСТРУКТОРОВ ЙОГИ В ГОРОДЕ ГОКАРНА, ЮЖНАЯ ИНДИЯ в 2019 году,
Международная школа йоги "ОМ ШАНТИ ОМ"



■ с 24 ноября по 7 декабря.

РЕГИСТРАЦИЯ НА КУРС: <https://forms.gle/365h9Bf6Y5S33Uy88>

Курс будет проходить в Южной Индии, небольшом городке на берегу океана - Гокарна, штата Карнатака. Уникальная возможность пройти обучение на берегу океана с одними из лучших преподавателей йоги в из Ришикеша, мировой столицы йоги. Этот курс – полноценный ретрит, интенсивное, насыщенное обучение, утренние и вечерние практики йоги, дневные занятия, лекции и тренинги. На курсе будет создана соответствующая атмосфера, в свободное время будут организованы мастер-классы, концерты, сатсанги и т.д. Дружный коллектив школы и команда организаторов обеспечивают комфортное размещение всех участников курса, вегетарианское питание, русскоязычное сопровождение, встречу в аэропорту и трансфер до места проведения курса и обратно, перевод всех занятий на русский язык и помощь на всем протяжении курса.

Международная школа йоги "Ом Шанти Ом", открытая в 2011 году, известна своими глубокими традициями классической хатха йоги. Обучаясь у преподавателей школы, вы получаете знания из первых рук. Преподаватели с большим опытом с удовольствием делятся своими знаниями в доступной и легкой форме. Ведущий преподаватель школы "Ом Шанти Ом" - Динеш Чандер, ближайший ученик всемирно известного учителя Свами Йогананды. Руководитель школы Йоги Динеш - мастер с многолетним опытом практики йоги. На протяжении многих лет он успешно обучает инструкторов и всех любителей йоги и вдохновляет своих учеников на дальнейшую практику и духовное развитие. На ряду с ним другие преподаватели будут делиться своим опытом и знаниями: Ракеш Шах - преподаватель анатомии йоги, йога-терапии и аюрведы, Прия Нандани Джи - преподаватель философии йоги и медитации.



ॐ Обучение охватывает базу, которой должен владеть профессиональный йога-инструктор! Школой разработана углубленная программа обучения: вы получите бесценные теоретические знания, а также выработаете правильный подход для проведения групповых занятий и самостоятельных практик. Подробная информация о преподавателях школы читайте ниже по тексту.

Сертификационный курс читается на английском языке и обеспечен профессиональным переводом на русский язык!

По окончании 100-часового обучения выдается сертификат Школы Йоги "Ом Шанти Ом". Образец сертификата: https://omshantiomyoga.com/ru/pdf/certificate100h_oms..

ॐ РЕГИСТРАЦИЯ на курс ОТКРЫТА. Обращайтесь к организаторам.

Дисциплины: хатха йога, аштанга виньяса флоу, методология преподавания и отстройка, философия йоги, мантра, медитация, пранаяма, мудра, бандха, аюрведа, анатомия йоги и травмобезопасность, сукшма-вьяяма, сатсанг, киртан.

СТОИМОСТЬ КУРСА И ДАТЫ:

100 часов (2 недели) с 24 ноября по 7 декабря - 1300 \$

(Для участников предыдущих курсов предоставляются скидки!)

СТОИМОСТЬ ВКЛЮЧАЕТ:

- 100-часов обучения по программе Международного Йога Альянса;
- Двухместное проживание;
- Полное сопровождение и помощь на курсе со стороны организаторов;
- Двухразовое вегетарианское питание (завтрак и обед);
- Профессиональный перевод на русский язык;
- Встреча в аэропорту;
- Групповой трансфер Аэропорт - ретритный центр - Аэропорт;
- Экскурсия в выходной день.

В стоимость не включено: билеты на самолет Москва-ГОО-Москва (ориентировочная стоимость от 30 000р., виза (100 \$), страховка (по желанию).

Предварительная оплата за курс - 300 \$. Остальная сумма оплачивается по приезду.



(!) Русско-язычные курсы в ОМ ШАНТИ ОМ - это полноценные ретриты с насыщенной, интересной программой. Мы все вместе живем, учимся, отдыхаем. И все это в атмосфере Индии и местного колорита. В свободное от учебы время проводятся экскурсии по красивейшим местам, мастер-классы, знакомство с культурой Индии и новыми интересными людьми.

ЧТО НАС ЖДЕТ НА КУРСЕ:

- Практика хатха йоги в классическом стиле, а также Аштанга Виньяса Флоу
- Философия йоги и сатсанги
- Мантра и ее духовный смысл
- Медитация
- Пранаяма
- Отстройка асан
- Основы Аюрведы
- Анатомия йоги, йога-терапия, травмобезопасность
- Сукшма-вьяяма йога
- Очистительные практики
- Методология преподавания
- Ведические церемонии
- Йога смеха

А ТАКЖЕ:

- Купание и отдых на берегу океана
- 2-разовое вегетарианское питание (завтрак и обед)
- Проживание в экологически чистом месте в шаговой доступности от пляжа.
- Экскурсии по самым интересным местам в окрестностях Гокарны
- Концерты классической индийской музыки
- Вечерние киртаны и душевная манротерапия
- Лекции и мастер-классы на интересные темы

МЕСТО И ДЕТАЛИ ПРОВЕДЕНИЯ КУРСА:

 100 часов (2 недели) с 24 ноября по 7 декабря, 2019 г.:

24.11 Утро. Встреча в аэропорту Даболим (Штат ГОА). Трансфер в ретритный центр (3 часа). Размещение в номерах. Отдых;

с 25.11 по 6.12 - Обучение, согласно расписанию школы.

1.12, - Выходной день, выезд группой на экскурсию. Свободная программа;

7.12 Утро. Вручение сертификатов. Трансфер в аэропорт Дели.

Примерное, ежедневное расписание занятий на курсе:

6.00 - 7.30 Утренняя практика йоги;

7.30 - 8.30 Пранаяма и медитация;

9.00 - 11.00 Завтрак и отдых;

11.00 - 12.30 Лекция;

12.30 - 15.00 Обед и самостоятельная практика

15.00 - 16.00 Лекция;

16.30 - 18.00 Вечерняя практика йоги

18.30 - 19.30 Ужин

20.00 - 21.00 Вечерняя программа (киртан / медитация / мастер-классы / сатсанги)

Уважаемые участники курса! Международный Сертификат выдается только при условии успешной практики на протяжении всего обучения, посещения не менее чем 90 % занятий, положительной сдачи теоретического экзамена.

Курс будет проходить на территории ретритного йога-центра Digambara Beach, расположенного непосредственно на живописном пляже Kudle beach г. Гокарна. <https://digambara.yoga>

Проживание в уютных коттеджах, где предусмотрено всё необходимое для обучения, погружения в практику и приятного отдыха.

В свободное время можно будет получить консультацию доктора аюрведы, пройти курс массажа, посетить достопримечательности штата Карнатака, и, конечно, искупаться в океане!

На территории расположены вегетарианское кафе с видом на пляж и зал для занятий.

Каждый номер оснащен кондиционером, холодильником, душем, горячей водой, сейфом, потолочным вентилятором и электрическим чайником.

На территории йога-центра к вашим услугам открытый бассейн, беспроводной интернет (Wi-Fi), аюрведа + СПА центр, где помимо прекрасных аюрведических массажей, можно пройти процедуры Панчакармы, а так же пилинг и другие СПА процедуры.

На курсе организовано 2-разовое сбалансированное, вкусное и полезное питание!



В выходной день отправимся на экскурсию по окрестностям города увидим красивейший водопад, побродим по джунглям и восхитимся невероятными, отвесными скалами, посетим самую высокую статую Шивы, возвышающую на берегу океана, а так же нас ждут красивейшие пейзажи и местный колорит.

Школой разработана такая программа курса, в которой каждый сможет увидеть свою Индию, почувствовать ее с разных сторон. Обучение будет сопровождаться изучением местных достопримечательностей и культурных традиций.



Фотоотчеты предыдущих курсов:

<https://vk.com/albums-80608120>

ВЕДУЩИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛИ НА КУРСЕ:

ॐ ЙОГИ ДИНЕШ ЧАНДЕР ШАСТРИ - Преподаватель и основатель школы "Ом Шанти Ом".

Дисциплины: Хатха-йога, Аштанга Флоу Виньяса, Методология и отстройка асан, Мантра, Пранаяма, Сатсанг, Киртан.

Йоги Динеш Чандер - мастер йоги, брамин из Ришикеша. Близкий ученик и последователь знаменитого гималайского Мастера Свами Йогананды. Йоги Динеш получил образование в ашраме Пармант Никетан в Ришикеше, где изучал теорию, философию и практику хатха-йоги, шивананда йоги, сукшма-вьяяма йоги.

Начал практиковать более 20 лет назад. Имел возможность обучаться у выдающихся учителей, которые вдохновляли его на изучение йоги. Преподает и проводит йога-курсы и семинары в таких странах, как Индия, Россия, Китай, Тайланд, Индонезия, Япония, Италия, Финляндия. Закончил магистратуру по предмету санскрит и является признанным мастером Санскрита и мантр. Брамин, имеет титул Ачарья, проводит пуджи и церемонии.



Сегодня Йоги Динеш является ведущим учителем школы. Школа йоги "Ом Шанти Ом", с традициями классической индийской йоги и высоким уровнем мастерства ее преподавателей. На протяжении нескольких лет, Йоги Динеш практикует классическую хатха-йогу и успешно обучает йога-инструкторов со всего мира. Миссия Динеша — наполнить тело энергией, установить более тесную и гармоничную связь с самим собой и окружающими людьми. На его занятиях по-настоящему окунаешься в атмосферу истинной индийской йоги!

ॐ ДОКТОР РАКЕШ ШАХ

Дисциплины на курсе: Анатомия йоги, йога-терапия, травмобезопасность, основы аюрведы

Доктор Ракеш опытный и известный преподаватель в Ришикеше по анатомии йоги и аюрведы. Дипломированный специалист, получивший образование в области «Анатомии, Философии йоги и Аюрведы» в институте штата Керала. Начав преподавать в раннем возрасте, благодаря своей настойчивости и любви к ученикам достиг определенного опыта и стал уважаем своими учениками. Его искусство доносить информацию доступно и просто, понятно и естественно заслужило любви многих учеников. Наряду с йогой, знания аюрведы делает его уникальным преподавателем. Владеет методом пульсовой диагностики, преподает основы аюрведы, анатомии йоги и йога-терапии, обучает различным видам массажей.

Доктор Ракеш верит в то, что красота находится в каждом моменте, а улыбка может объединять, творить и умиротворять и нет чего-то отличного от красоты, делающее наш мир лучше.

ॐ ПРИЯ НАНДАНИ ДЖИ

Дисциплины на курсе: Мудра, Бандха, Медитация.

Более пяти лет глубоко изучает медитацию и философию йоги. Обучалась у квалифицированных мастеров Ришикеша.

Лекции Прии Джи - это всегда подробный материал, изложенный в доступной, интересной классической форме.

КОНТАКТЫ ДЛЯ СВЯЗИ

Номер телефона: +7 (928) 233-00-20

Email: info@sunnylifestudio.ru

Официальный сайт международной школы "Ом Шанти Ом": <https://omshantiomyoga.com/ru/>

Группа в контакте: <https://vk.com/sunnylife.yoga>

Регистрация на курс: <https://forms.gle/365h9Bf6Y5S33Uy88>

Подробная программа курса: https://omshantiomyoga.com/ru/pdf/programma_100h_omsh..

Образец сертификата, выдаваемого на курсе: https://omshantiomyoga.com/ru/pdf/certificate100h_oms..

Официальный сайт ретритного центра: <https://digambara.yoga>

Расположение на карте: <https://goo.gl/maps/n4MvW8aQwRcMJbPWA>

Отзывы о предыдущих курсах: https://vk.com/topic-80608120_38007560

Задавайте вопросы по курсу в группе или пишите организаторам курса!

Организаторы: Павел Сысоев: <https://vk.com/pashasochi>, тел.- вцап 8 (928) 233 00 20

Светлана Воробьева: <https://vk.com/lana.sunny> 8 (918) 913 74 87