



# CURSO DE COACH DE SHRI VIVEK YOGA

Certificado por Nirpeksha Sannyas Ashram, INDIA

INICIO DEL CURSO: SÁBADO 4 DE OCTUBRE 2025



**LIFE MANAGEMENT = Shri Vivek Yoga**

*¿Te gustaría practicar un yoga que te ayude a aumentar la claridad mental?*

*¿Notas que tus pensamientos te llevan al ruido más que al silencio?*

*¿Quieres tratar la causa de aflicción en lugar que seguir aliviando los síntomas?*

*¿Cómo es tu reacción ante un error tuyo: te enfadas, sufres o corriges?*

*¿Crees que podrías rendir mejor en tus relaciones, pero no sabes por dónde empezar?*

*¿Te gustaría disfrutar más de lo que ya tienes y dejar atrás la queja constante?*

La respuesta es el **Curso de Coach de Shri Vivek Yoga**, porque muchas veces no necesitamos hacer más, sino parar, escuchar, discernir y fluir con lo que la vida nos trae.



## ENSEÑANZAS YÓGUICAS DE CRECIMIENTO PERSONAL

*Para participar en este proceso, no se requiere experiencia en yoga ni hay limitación de edad*

**CONFERENCIAS INFORMATIVAS:**

**Lunes 14 julio y martes 16 septiembre a las 20:30 h**

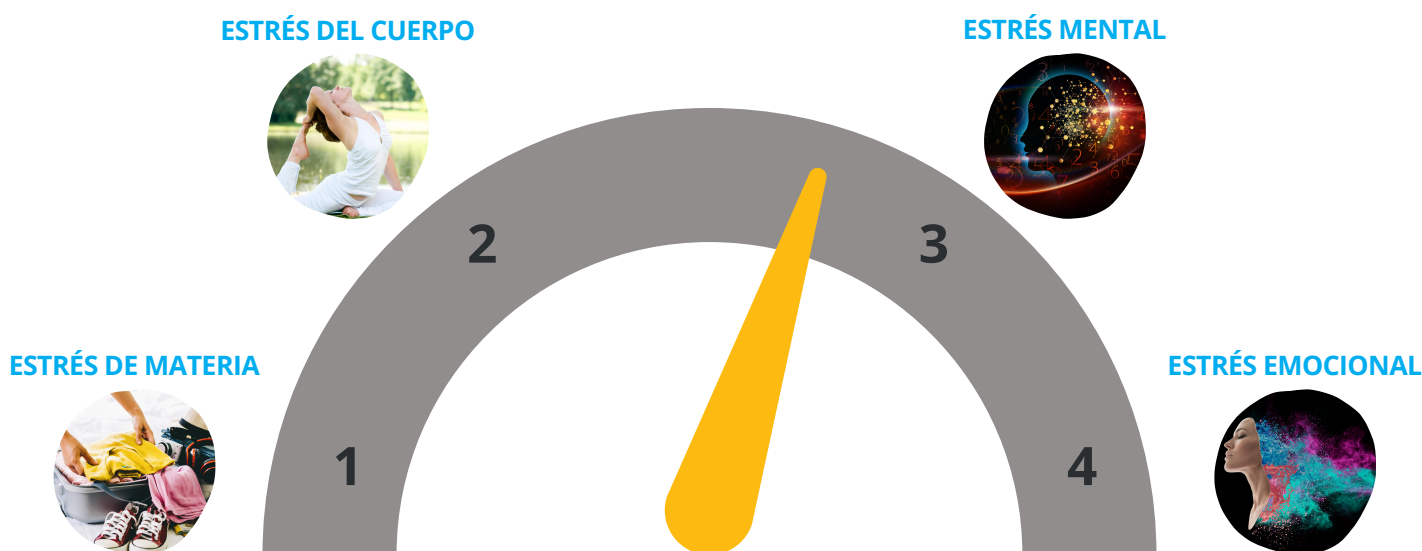


## ¿Y si el yoga no fuera solo una pausa, sino una forma de transformar cómo vives cada día?

Shri Vivek Yoga no es un yoga que se limita a posturas o estiramientos. Es una práctica integral que te enseña a gestionar tu cuerpo, tu mente, tus emociones y tu entorno con conciencia y equilibrio. Más allá de la flexibilidad física, buscamos un bienestar completo. Aprenderás a sincronizar tu mundo interior con tu vida cotidiana, cultivando claridad, calma y propósito. No se trata solo de hacer yoga: **se trata de vivir con yoga.**

Este enfoque propone un verdadero proceso de **Life Management**, en el que desarrollas la capacidad de observarte, distinguir distintos tipos de estrés, comprender sus causas, su intensidad y aplicar herramientas concretas para transformarlos. Así, aprendes a estar presente incluso en medio de los altibajos, los desafíos, tomando decisiones desde la sabiduría y no desde la reacción automática.

***No es una pausa en tu rutina. Es una nueva forma de habitarla.***



**VIVEKA = CONCIENCIA = DISCERNIMIENTO = CLARIDAD**

***Descubre una forma de yoga que te acompaña en cada aspecto de tu vida.***





## ¿QUIÉNES SOMOS?

En India, los yoguis llevan miles de años viviendo según esta ciencia y transmitiendo la sabiduría contenida en ella de generación en generación. Los conocimientos del yoga se transmiten, no basta con estudiar, porque se trata de una experiencia viva que va más allá de la mente. En Occidente no existe esta tradición de transmisión en yoga, y por eso es tan importante encontrar y saber elegir a un Maestro que te guíe en el camino. En el Centro Shri Vivek tenemos la suerte de tener al *Yogui Jivan Vismay*, nacido en India en el seno de una familia yogui, que está aquí para transmitir entre nosotros esta sabiduría bajo la guía de su Maestro auto-realizado *Shri Guruji Swami Vivekananda*.

El curso de *Coach de Shri Vivek Yoga* es una oportunidad para aprender a vivir según la tradición yóguica de la mano directa de un yogui y su Maestro, para después poder transmitirla y ayudar a los demás difundiendo un yoga cuyas raíces siguen estando vivas.



*Shri Adi Guruji Swami  
Mahananda Avdhoot*



*Shri Guruji Swami  
Vivekananda*



*Yogui Jivan Vismay*

*“Tener un problema forma parte de la vida.  
Salir del problema es el arte de vivir: eso es Shri Vivek Yoga”*

**Shri Guruji Swami Vivekananda**



# Coach I

1er año



*Descubre la plenitud al estar  
en compañía de ti mismo*

Yoga

Kundalini

Gyan Yoga

Ayurveda

## Proceso de Viveka · Conciencia Corporal · YOGA

- Comienza tu camino hacia Viveka dando el primer paso a través de la conciencia corporal y liberando el estrés acumulado.
- Aprende a gestionar la energía en acción, lo que potenciará tus habilidades de ejecución y te brindará mayor confianza al enfrentarte con tus hábitos.
- Vive, disfruta y experimenta tu cuerpo sin juicios ni proyecciones.
- Practica posturas, estiramientos, respiraciones, kriyas y meditación, lo que te ayudará a recuperar vitalidad, flexibilidad y tonificación natural.
- Experimenta una mayor sensibilidad de los sentidos y una mejor conexión entre el movimiento muscular y la mente (neuromuscular) gracias a este antiguo método yóguico.

# Coach II

2º año



*Experimenta la plenitud al estar  
en compañía de los demás*

Yoga

Kundalini

Gyan Yoga

Ayurveda

## Proceso de Viveka · Conciencia del Otro · KUNDALINI

- El segundo paso hacia Viveka implica ser conscientes de nuestra relación con los demás y purificar los impactos emocionales.
- Descubre cómo limpiar y alinear tus chakras mediante posturas, respiraciones, kriyas, mantras, concentración y entendimiento, para que tu vibración se eleve y logres conectar con personas de alta vibración que compartan tus objetivos.
- Aprende a salir del condicionamiento y a utilizar tus emociones a tu favor, transformando pensamientos e ideas en energía.
- A través de técnicas de kundalini yoga y respiraciones tántricas aprenderás a coordinar polaridades, atrayendo, fluyendo, compartiendo y amando.

# Coach III

3er año



*Experimenta la plenitud de tus pensamientos  
y transforma el ruido en silencio*

Yoga

Kundalini

Gyan Yoga

Ayurveda

## Proceso de Viveka · Conciencia de la Mente · GYAN YOGA

- El tercer paso hacia Viveka consiste en utilizar técnicas de Gyan Yoga para desarrollar una conciencia clara de la situación y organizar nuestros pensamientos de acuerdo con nuestros objetivos.
- Aprende a tomar decisiones sin la influencia de los demás y a vivir tu vida de manera auténtica.
- Libera tu mente de patrones negativos y conéctate con tu verdadero yo mental, libre de apegos, expectativas y proyecciones erróneas.
- Descubre cómo emplear posturas, respiraciones yóguicas y tántricas, sutras, razonamiento y meditación para cultivar sabiduría, claridad y una planificación efectiva en tu vida.



**Las respuestas que más necesitas no están fuera. Siempre han estado dentro de ti.** Sin embargo, para acceder a ellas necesitas desarrollar una cualidad esencial en el camino del yoga: el **viveka** —discernimiento, consciencia, claridad interior.

Este curso de **Coach de Shri Vivek Yoga** es mucho más que una formación: es una vía hacia el conocimiento interior y el desarrollo del discernimiento. A través de herramientas prácticas, aprenderás a mirar dentro de ti, a identificar la raíz de tus bloqueos y a desarrollar el discernimiento que te permite actuar con claridad.

Aprenderás a gestionar tus emociones con sabiduría, a cultivar relaciones más auténticas, a elevar tu bienestar y a enfocar tu energía en lo que realmente importa, en tu vida personal y profesional.

**Esto no es solo desarrollo personal. Es Life Management.**

**Desarrolla viveka. Habita tu verdad.  
Te guiamos en este camino de transformación.**



## ¿Qué es el crecimiento personal y para qué sirve?



El crecimiento personal no consiste en crear algo nuevo dentro de ti. Es un proceso que te ayuda a desarrollar las cualidades con las que naciste. Es como una flor que se abre al sol: cuando el sol brilla, todos los pétalos de la flor florecen. No se trata de buscar ser alguien que no eres, sino de desarrollar el verdadero poder que yace en ti; solo necesitas exponerte a la energía y la luz adecuadas para desarrollarlo.

El primer obstáculo para crecer es nuestro patrón mental, por eso

los *Yoga Sutras de Patanjali* dicen:

*yogash-chita-vriti-nirodhah* - योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

**Yoga es cesar los patrones de la mente/consciencia.**

y el *Bhagavad Gita* dice:

*yogah-karmasu-kaushalam* - योगः कर्मसु कौशलम्

**Yoga es la habilidad de completar una acción/karma**

Estas frases significan que la verdadera práctica del yoga no es solo meditar o hacer posturas físicas, sino también actuar en el mundo con conciencia, habilidad y sin apego a los resultados.

## Viveka/Discernimiento: La importancia de trabajar con la causa del problema

Si no sabemos la causa del problema y practicamos cualquier técnica de relajación, solo nos relajaremos durante la práctica y, al volver a la vida cotidiana sin haber resuelto la causa (el hábito), el estrés y el problema reaparecerán. Hay que discernir entre causa y síntomas. Es como el ordenador: si no limpiamos las cookies de la búsqueda anterior, por defecto nos seguirán recomendando el tipo de contenido que habíamos visitado anteriormente; hasta que no borremos las cookies, aunque cerremos el programa o apaguemos el ordenador y lo encendamos de nuevo, las cookies nos seguirán bombardeando con sugerencias parecidas a las actividades anteriores. Por eso es necesario despertar el intelecto-Viveka para poder gestionar el problema. El hábito causante de un problema puede tener origen material, físico, mental o emocional; si no tenemos la capacidad de discernir/Viveka, no distinguimos qué técnica ayuda a gestionar la molestia y cuál es la causa.

## ¿Cómo te acompañaremos a lo largo del COACH para que aprendas y disfrutes del proceso?

Nuestras sesiones mensuales de coach están diseñadas para ofrecerte una experiencia completa y enriquecedora. Cada sesión comienza con una meditación que te ayudará a conectar profundamente con tu cuerpo y prepararte para la actividad que vas a iniciar. A continuación, dedicamos un tiempo a una dinámica de preguntas y respuestas, donde podrás resolver tus dudas personales, aclarar conceptos del curso o explorar cualquier tema que te interese. Este espacio está pensado para brindarte la claridad y el apoyo que necesitas. Después de un descanso, continuamos con una sadhana, que incluye una práctica física de posturas de yoga y respiraciones para energizar tu cuerpo y mente. Por la tarde, después de comer, iniciamos de nuevo con una meditación para reorientar nuestra energía. Luego, pasamos a una nueva sesión de preguntas y respuestas, y abordamos la parte teórica del curso. Finalmente, concluimos con una práctica física, reforzando la conexión entre tu cuerpo y mente.

### CLASES INTENSIVAS MENSUALES DE OCTUBRE A JUNIO:

Un sábado al mes (para Coach 1). Horario: de 10:00 a 13:30 y de 15:30 a 19:00.

Contenido de las clases intensivas mensuales:

- Estudio de los contenidos teóricos, práctica de asanas, pranayamas, kriyas y técnicas meditativas
- Sesión de preguntas y respuestas para resolver dudas y desarrollar Viveka
- Compartir, expresar, celebrar, práctica de la gratitud, transmisión de energía y meditación...

**RETIRO RESIDENCIAL COLECTIVO EN JULIO:** de viernes a las 17:00 a domingo a las 17:00

### EL CURSO INCLUYE UNA CLASE SEMANAL DE SHRI VIVEK YOGA INTEGRAL:

Estas clases incluyen la práctica de asanas, pranayama, meditación y desarrollo de la conciencia (viveka) en la vida cotidiana.



## COACH I

- Visión científica del yoga
- Los 4 pilares de la vida
- Orígenes, sendas del yoga y los maestros
- Patanjali Yoga Sutras I
- Aclarar la necesidad de Yoga en la vida cotidiana
- Astanga del yoga
- La ciencia de las Asanas I
- La ciencia del Pranayama I
- Meditación I
- Anatomía y fisiología del cuerpo según el yoga y el ayurveda
- Ayurveda: la ciencia del bienestar y su importancia en el proceso de crecimiento personal
- Tres cuerpos y 9 capas
- Sadhaka y badhaka tatvas
- La ciencia del Kriya Yoga de Patanjali
- Preguntas y respuestas para resolver conflictos de la vida aplicando técnicas de SV yoga y salir de los hábitos...
- Gyan Yoga con Shri Gurujī Swami Vivekananda

## COACH II

- Visión científica del Kundalini Tantra
- La ciencia de Pratyahara (desapego) y Dharana
- La extensión de los 3 cuerpos en 9 capas
- La ciencia de las Asanas II
- La ciencia del Pranayama II
- Proceso y práctica de Kundalini dados por el Maestro Shri Gurujī Swami Vivekananda
- Equilibrio y activación de los chakras
- Los 5 sentidos y la polaridad donante-receptor
- El proceso de la energía Kundalini en yoga
- El proceso de la energía Kundalini en tantra
- Tantra en la vida cotidiana para transformar energía
- Patanjali Yoga Sutras II
- Sadhana/práctica de kundalini yoga/tantra diaria
- Preguntas y respuestas para desbloquear las emociones aplicando técnicas de SV kundalini y salir de los condicionamientos
- Iniciación tántrica
- Gyan Yoga con Shri Gurujī Swami Vivekananda

## COACH III

- Visión científica de Gyan Yoga (vedanta, samkhya)
- Ciencia de ShriVivek Upanishads
- La ciencia de las Asanas III
- La ciencia del Pranayama III
- Profundización en las técnicas tántricas
- La ciencia de 9 capas de los 3 cuerpos III
- La ciencia de Dhyana (meditación)
- La ciencia de los Sutras del Maestro Shri Gurujī Swami Vivekananda
- Patanjali Yoga Sutras III
- Sadhana/práctica diaria
- Diferencia de un Maestro en cuerpo vivo y en cuerpo sutil; la ciencia del Satsang
- Explicación de otras escrituras yóguicas (los Vedas, Upanishad, Bhagavad Gita, Ramayana...)
- Esencia de Bhagavad Gita-intermedio
- Metodología de una sesión/enseñanzas de Shri Vivek Yoga
- La ciencia de la música en yoga
- Los chitta bhumis, los 5 estados de la conciencia/chitta
- Los koshas, las 5 capas de la conciencia
- Desarrollar la cualidad de líder. Proyecto: Presentaciones de los temas asignados en el curso para el desarrollo del líder (capacidad personal de poder comunicar lo aprendido)
- Preguntas y respuestas para desbloquear las emociones aplicando técnicas de SV kundalini y salir de los patrones mentales
- Intensivo colectivo en India con la presencia del Maestro Shri Gurujī Swami Vivekananda. Vivencia de la cultura yóguica para completar el proceso de "Yoga Acharya" (Coach de Shri Vivek Yoga)

## Certificado de Coach de Shri Vivek Yoga por Nirpeksha Sannyas Ashram, Khadana, INDIA

Para obtener el certificado, es necesario completar los 3 años de Coach, cursando todas las horas de las actividades presenciales/online programadas por la dirección del centro.





## APORTACIÓN

**Matrícula de inscripción (1): 250€**

*¡Descuento de 50€ en la matrícula si te inscribes antes del 16 de septiembre de 2025!*

### Aportación de Coach I, II y III

- Cuota mensual de octubre a junio (2): 170€
- Cuota de julio - intensivo colectivo residencial (3): 250€

Notas:

(1) Solo el primer año. Una vez iniciado el curso, no se devolverá el importe de la matrícula.

(2) La cuota mensual incluye:

- **1 sesión de coach mensual de octubre a junio**
- **1 clase semanal de Shri Vivek Yoga** (todos los meses de octubre a julio y septiembre)
- **10 % de descuento en todas las actividades organizadas por el Centro Shri Vivek**
- **No están incluidos los intensivos de Gyan Yoga con Shri Guruji Swami Vivekananda**

(3) La cuota del intensivo de julio solo incluye las enseñanzas. No incluye el coste del alojamiento ni de las comidas



## AGENDA CURSO 2025-2026

### FECHAS DE COACH-I



- |                |                             |
|----------------|-----------------------------|
| • 4 Octubre    | • 7 Marzo                   |
| • 8 Noviembre  | • 18 Abril                  |
| • 13 Diciembre | • 9 Mayo                    |
| • 10 Enero     | • 13 Junio                  |
| • 7 Febrero    | • Intensivo: 3, 4 y 5 Julio |



**HORARIO:** de 10:00 a 13:30 y de 15:30 a 19:00

