



B.J. Galván es una Instructora es Certificada en Anusara Yoga y discipula directa de John Friend. Es una “presencia energizante que contagia inspiración”. B.J. esta muy agradecida por haber sido bendecida con la oportunidad de viajar extensivamente alrededor de los E.E.U.U., Australia, y Europa, estudiando, aprendiendo, y ayudando al Maestro de la yoga y al fundador principal de Anusara, John Friend. Actualmente, B.J. imparte talleres y entrenamientos nacionalmente e internacionalmente. Apasionada por la práctica de Anusara Yoga, B.J. te guiará y ayudará a transformar, curar y despertar una expresión completa de la belleza divina desde adentro hacia afuera, tanto en tu propia práctica de yoga como en tu mundo. Para más información sobre B.J.:

[www.bjgalvan.com](http://www.bjgalvan.com)  
[bj@bjgalvan.com](mailto:bj@bjgalvan.com)  
480.290.3493



HeartCore  Yoga

*“Amé su entusiasmo, su alegría, su sentido de la diversión y su conocimiento sobre cómo maximizar el potencial. Me encantó como nos ayudó alcanzar nuestro propio resplandor interno y nos inspiro a nuestro potencial.”*

*-Joan M., Winnipeg, Canada*

## Sobre La Inmersión de Anusara Yoga®

Anusara Yoga® es un sistema de hatha yoga que afirma la vida, desarrollado por el Maestro de yoga John Friend. ([www.anusara.com](http://www.anusara.com)) Inspirado por la visión de que la vida es buena, los innovadores principios biomecánicos de alineación y dirigido por profesores certificados de Anusara que son reconocidos como los mejor entrenados y expertos, Anusara se ha convertido en el sistema con mayor crecimiento en el mundo.

La Inmersión Anusara Yoga te invita a entrar y profundizar tu practica de yoga a todo nivel. Con estudios enfocados en la filosofía que afirma la vida es una practica de yoga que incorpora profundamente los Principios Universales de Alineación™ del cuerpo, de la mente y el espíritu. Interactuando con otras personas que comparten la misma visión del corazón, experimentarás un viaje maravilloso y que tal transformara espiritual, física y mentalmente hacia al fondo de tu corazón extático.

La inmersión de Anusara es completamente inclusiva y es una invitación a participar en la practica de yoga para todos los niveles - edades, creencias religiosas, razas, nacionalidades y tamaños de cuerpo. Alumnos de todos niveles son bienvenidos a participar en la inmersión. No importa si quieren profundizar su practica, conectar con gente que tiene la misma visión que ellos o si quieren iniciar un camino de enseñanza de la tradición de Anusara Yoga. La Inmersión te ofrece un base firme para experimentar Anusara. A través de nuestros estudios, y la práctica y diálogo dentro de la Inmersión, tu práctica de yoga se ampliará de manera que te ayude a reconocer y recibir la naturaleza de alegría que hay en ti mismo.

Para aquellas personas que ya estan enseñando yoga o los que desean hacerlo, la inmersión en Anusara Yoga establece un fundación constante con la cual compartir hábilmente el yoga, y es el primer paso en el camino para lograr la designación de ‘Instructor(a) de Anusara Yoga Inspired’ (Anusara Inspired Yoga Instructor) o ‘Instructor(a) Certificado en Anusara Yoga’ (Certified Anusara Yoga Instructor) Aunque sea el primer paso para esos que desean emprender la trayectoria de un instructor autorizado de la yoga de Anusara, no hay instrucciones en cómo enseñar, ninguna presión para enseñar, solamente el conocimiento de autorización de los aspectos más profundos de las enseñanzas fundamentales de la yoga de Anusara. Para mas información de los requisitos y de las designaciones de Anusara Yoga, ve al [www.anusara.com](http://www.anusara.com)

El plan de estudios de la inmersión consiste en una serie trifásica que suma 108 horas y se diseña para cualquier persona que desea ganar una comprensión comprensiva de la Anusara. La terminación de las inmersiones 1, 2, y 3 es un requisito previo para participar en un Entrenamiento de Profesores del Anusara yoga.

La inmersión proporciona las herramientas y la guía que usted necesita dedicar vida hábilmente y moverse desde ese lugar estático en su corazón, en la estera y hacia fuera en el mundo.

# 108 HORAS INMERSIÓN ANUSARA YOGA®



CON

## B.J. GALVÁN

INSTRUCTORA CERTIFICADA

EN

## ANUSARA YOGA



# LAS INMERSIONES DE ANUSARA YOGA

## 1ra Parte - Camino al Corazón Extático

Los temas principales que cubre la Primera Inmersión son:

Aprender los principios universales de la alineación del cuerpo, de manera óptima. Se crea un balance que invita a la fuerza y la flexibilidad, y abre los caminos para que la energía curativa natural fluya libremente en todos los niveles.

Entrar en el dialogo y el estudio de la filosofía del yoga, haciendo una descripción de las raíces históricas del mismo y profundizar en la filosofía de Anusara, la cual es totalmente incluyente, afirma la vida y es la esencia de todo bien.

Aprendizaje y practica de los principios generales de la respiración (pranayama), de la meditación y contemplación y de como ponerlo en practica a diario.

Introducción general de la anatomía esquelética y muscular.

Disfrutar de la buena compañía mientras que crea una fundación sólida en los fundamentales y la filosofía de la yoga de Anusara.

### Requisitos para la Inmersión 1

30 horas o 3 meses de practica de Anusara Yoga con un instructor Certificado o Insirado en Anusara Yoga o el permiso del instructor.

*“Lograste conoectarte con nosotros de una forma mas alla del lenguaje, fue una conección y una entrega desde tu corazon desde ese ser de luz.. y eso hizo que la inmersión fuera aun mas maravillosa.” - Veronica G., Guayaquil, Ecuador*

Porfavor ve al [WWW.BJGALVAN.COM](http://WWW.BJGALVAN.COM) para los detalles fechas próximas, localizaciones y información de la inversión de la cuota.

## 2da Parte - Iluminando el Cielo del Corazón

Plan de Estudios:

- Filosofía y Visión de Anusara Yoga
- Exploración, estudios y practica de los Principios Universales de Alineación mas a fondo y en todos niveles
- Yoga Sutras de Patanjali - Perspectivas Clasicas y de Tantra en versos dominantes.
- Introducción a los textos como las Shiva Sutras, y Pratyabhijna-hridayam
- Anatomía del cuerpo sutil
- 36 Tattvas - Principios de Naturaleza
- Introducción a los aspectos terapéuticos de los Principios Universales de Alineación
- Posturas del nivel I Y II del programa de Anusara y sus variaciones
- Introducción to al Arte de Secuencia
- Anatomía y kinesiología de los grupos principales del músculo
- Exploración más profunda en Pranayama y la Meditación

### Requisitos para Inmersión 2

Terminación de Anusara Inmersión 1 o el permiso del instructor.

## 3ra Parte - Reconocimiento del Resplandor

Plan de Estudios:

- Una exploración más profunda de los principios universales de alineación y de la filosofía de Anusara Yoga
- Continuación del nivel 1 y 2 del Syllabus de Anusara y las variaciones, e introducción al nivel 3 del Syllabus.
- El Bhagavad Gita - Integración de las Trayectorias del yoga
- El Arte de Secuencia
- Sánscrito Básico y nombres del asana del yoga
- Un desarrollo más profundo de las prácticas de Pranayama, de la meditación, de LA contemplación y como aplicarlas diariamente y realizr una practica en casa
- Anatomía y kinesiología de los grupos principales del músculo

### Requisitos for Immersion 3

Terminación de Anusara Inmersión 1 y 2 o el permiso del instructor

