



# Escuela de Evolución del Ser Ofrece Atman Yoga

Programas de Liderazgo Transformador



## Escuela de Evolución del Ser

Creemos en el **desarrollo holístico del Ser**  
(física, mental, emocional y espiritual)  
como base para el **hacer**.

Nuestro propósito es **impactar positivamente** los  
resultados **económicos, sociales y ambientales**  
a través de la creación de un **entorno** que fomente la  
calma mental, las relaciones armoniosas y la conexión con  
la naturaleza.

Compartimos **conocimientos ancestrales del Yoga**,  
enriquecidos con la solidez académica de la **neurociencia**,  
**el capitalismo consciente**, el enfoque integral  
**The Leadership Circle**.

**Utilizamos diversas metodologías de desarrollo  
organizacional** para despertar la sabiduría interna del Ser,  
ayudando así al mejoramiento integral de los resultados.





## Escuela de Evolución del Ser

Contamos con Yoguis facilitadores con experiencia en desarrollo **holístico y organizacional** certificados en:

- El profesorado de Hatha Yoga.
- Los profesorados avanzados.
- Voluntariado de Karmayoguis.
- Diferentes metodologías de desarrollo organizacional: Capitalismo Cosnciente., Cultura Barrette, The LeaderShip Circle, entre otras

Amplio portafolio de **libros publicados**.

Apoyo de karmayoguis **voluntarios** que residen en el Ashram de San Rafael y en la sede de Atman Yoga en Medellín.





## Escuela de Evolución del Ser

Nuestras hermosas instalaciones proporcionan un entorno propicio para el crecimiento personal y profesional en:



Viviremos en un espacio mágico para tener esa conexión con tu maestro interior, prenderás la luz de tu sabiduría para conectar con tu propósito.

El hermoso santuario del  
**Ashram de San Rafael**

La acogedora sede de  
**Atman Yoga en Medellín.**



**Bienvenidos**

Al inicio de esta experiencia  
de liderazgo transformador

Yoga, Mindfulness y Sabiduría ancestral



## Escuela de Evolución del Ser

¡Únete a nosotros en este  
**viaje de transformación** y  
desarrollo holístico del Ser!

## PROGRAMA DE LIDERAZGO TRANSFORMADOR

# Beneficios

---



## Programa de Liderazgo Transformador

- **Mejora** de la productividad y la eficiencia
- **Fortalece** y evoluciona el liderazgo
- **Fomenta** el trabajo en equipo
- **Mejora** la salud física y mental
- **Reduce** el estrés y la ansiedad
- **Disminuye** el ausentismo por enfermedad
- **Teje** un impacto en el Ser y el mundo

# Cartilla para asesores comerciales

Programa Conoce & Gestiona tu Estilo de Liderazgo

1. Autoevaluación con The Leadership Circle. **Pg. 8**
2. Evaluación 360 grados con The Leadership Circle. **Pg. 11**

Programa de desarrollo de liderazgo transformador

1. Plan Premium. **Pg. 14**
2. Plan intermedio **Pg. 23**
3. Plan básico. **Pg. 32**

## Productos

Productos	FootCamp Ashram		FootCamp Atman Yoga		Cursos
	3 días	2 días	8 horas	4 horas	2 horas
1. Yoga & Maloca	<b>Pg 42</b>	<b>Pg 43</b>			
2. Yoga & Liderazgo transformador			<b>Pg 44</b>	<b>Pg 45</b>	<b>Pg 46</b>
3. Yoga & Gestión de emociones	<b>Pg 47</b>	<b>Pg 48</b>	<b>Pg 49</b>	<b>Pg 50</b>	<b>Pg 51</b>
4. Yoga & Mindfulness	<b>Pg 52</b>	<b>Pg 53</b>	<b>Pg 54</b>	<b>Pg 55</b>	<b>Pg 56</b>
5. Yoga & Trabajo en equipo	<b>Pg 57</b>	<b>Pg 58</b>	<b>Pg 59</b>	<b>Pg 60</b>	
6. Yoga & propósito personal	<b>Pg 61</b>	<b>Pg 62</b>			
7. Yoga & Inmersión en el Ashram	<b>Pg 63</b>	<b>Pg 64</b>			
8. Yoga & Sostenibilidad	<b>Pg 65</b>	<b>Pg 66</b>			
9. Yoga & líderes que inspiran			<b>Pg 67</b>	<b>Pg 68</b>	<b>Pg 69</b>

Profesorados **Pg. 70**

Planes de Yoga **Pg. 71**

Diseños a la medida. **Pg 72**

Precios del portafolio **Pg. 73**

Anexo 1. Consultores en desarrollo organizacional  
(Yoga & Maloca)

## 1. Autoevaluación con The Leadership Circle

Co facilitado en alianza con Penta Desarrollo Organizacional.

- Sólo me evalúo yo
- Observador personal del estilo de liderazgo
- Reflexión personal frente a mis competencias de liderazgo y tendencias reactivas
- Involucramiento personal en mi evaluación de liderazgo

### Momento 1: Conexión

Lugar: Atman Yoga Medellín y/u online

Duración: 4 horas. Incluye snack (semana 1)

Tema: Autoevaluación de liderazgo con TLC

Propósito:

1. Experiencia para que los líderes entiendan a profundidad el modelo del círculo de liderazgo.
2. Diligenciar la autoevaluación en la plataforma The Leadership Circle.

### Momento 2: Revelación de autoevaluación

Lugar: Atman Yoga Medellín y/u online

Duración: 4 horas. Incluye snack (semana 3)

Tema: revelación de la autoevaluación de liderazgo

Propósito: Acompañar a los líderes en el entendimiento de competencias creativas y tendencias reactivas.

\*Esta entrega viene acompañada de un completo Manual de interpretación como herramienta adicional.

### Momento 3: Profundización

Lugar: Atman Yoga Medellín y/u online

Duración: 4 horas. Incluye snack (semana 4)

Tema: Profundización en los resultados, visión y plan de desarrollo

Propósito: Experiencia para revelar la efectividad y factores que limitan el liderazgo, entender origen de tendencias reactivas. Mecanismos de éxito que crean resultados.

### Transversal al proceso

Preparación previa y acompañamiento con el equipo del cliente para direccionar adecuadamente el proceso, a través de la metodología de Patrocinio: Gestión del Cambio PROSCI.

Nota: Mentorías / Coaching de Liderazgo

\*proceso opcional independiente al programa.

**Cantidad** de Seres por grupo:  
Mínimo **5** Máxima: **25**

Duración: **9 meses**  
**Certificación** al finalizar el programa: Sí

# Autoevaluación con The Leadership Circle

## Momento 1. Conexión

FootCamp en la ciudad



Sede Medellín

8:00 a.m. Clase de Yoga  
9:30 a.m. Brunch  
10:00 a.m.- 12:00 p.m. Experiencia con Círculo de Liderazgo y proceso de evaluación de virtual  
12:00 - 12:15 p.m. Cierre

**Momento 1, Incluye:** (4 horas del Footcamp + acompañamiento virtual y autovaloración The Leadership Circle\*(TLC):

- Taller de Lanzamiento para un mínimo de 5 y máximo de 25 líderes.
- Autovaloración con la herramienta y metodología TLC.
- Uso de los salones en Atman Yoga (4 horas)
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, TV, tablero, lapiceros.
- Snack vegano: Sánduche y bebida + bebida caliente y agua.
- Satsang "opcional": Meditación y cantos con grupo abierto.
- 1 Clase de Yoga con grupo privado.
- 1 Yogui / facilitador experto en el tema seleccionado (2 horas facilitando y acompañando todo el evento). Para grupos entre 5-25 líderes.
- 1 Yogui profesor de yoga (1 clase de 1 h 30 min.)
- 1 Yogui logístico (atención durante todo el taller)
- Documentos/ Bitácora / Lapicero

\*No incluye IVA ni almuerzo, transporte o seguros y otros elementos no especificados en esta propuesta.

**Momento 2, Incluye: (4 horas del Footcamp)**

- Documentos de resultados de la autoevaluación y Manual de interpretación.
- Taller de entrega de autoevaluación para 5 hasta 25 personas.
- Uso de los salones en Atman Yoga (4 horas)
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, TV, tablero, lapiceros.
- Snack vegano: Sánduche y bebida + bebida caliente y agua.
- Satsang "opcional": Meditación y cantos con grupo abierto.
- 1 Clase de Yoga con grupo privado.
- 1 Yogui / facilitador experto en el tema seleccionado (2 horas facilitando y acompañando todo el evento).
- 1 Yogui profesor de yoga (1 clase de 1 h 30 min.)
- 1 Yogui logístico (atención durante todo el taller)
- Documentos/ Bitácora / Lapicero
- \*No incluye IVA ni almuerzo, transporte o seguros y otros elementos no especificados en esta propuesta.

**Momento 3, Incluye: (4 horas del Footcamp):**

- Taller de profundización en el resultado de la valoración, así como la visión y plan de desarrollo, para un mínimo de 5 máximo de 25 líderes.
- Uso de los salones en Atman Yoga (4 horas).
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, TV, tablero, lapiceros.
- Snack vegano: Sánduche y bebida + bebida caliente y agua.
- Satsang "opcional": Meditación y cantos con grupo abierto.
- 1 Clase de Yoga con profesor privado.
- 1 Yogui / facilitador experto en el tema seleccionado (2 horas facilitando y acompaña todo el evento).
- Yogui profesor de yoga (1 clases de 1 hora 30 min.).
- Yogui logístico (Atención durante todo el taller)
- Documentos/ Bitácora / Lapicero

\*No incluye IVA ni almuerzo, transporte o seguros y otros elementos no especificados en esta propuesta.

## Momento 2. Revelación Autoevaluación

FootCamp en la ciudad



Sede Medellín

8:00 a.m. Clase de Yoga  
9:30 a.m. Brunch  
10:00 a.m.- 12:00 p.m. Revelación de autoevaluación de liderazgo.  
12:00 - 12:15 p.m. Cierre

## Momento 3. Profundización

FootCamp en la ciudad

Sede Medellín

8:00 a.m. Clase de Yoga  
9:30 a.m. Brunch  
10:00 a.m.- 12:00 p.m. Experiencia de profundización  
12:00 - 12:15 p.m.: Cierre

\*Dirección Atman Yoga Medellín:  
Transversal 5D #39-71.



Fase transversal: Preparación previa y acompañamiento con el equipo del cliente para direccionar adecuadamente el proceso, a través de la metodología de Patrocinio: Gestión del Cambio PROSCI.

Incluye: 2 reuniones de 1 hora.

# Precios sin IVA



## Programa Conoce & Gestiona tu Estilo de Liderazgo

1.Autoevaluación  
con The Leadership Circle

Precio por líder  
\$1.950.000

## 2. Evaluación 360 grados con The Leadership Circle

Co facilitado en alianza con Penta Desarrollo Organizacional.

- Me evalúo yo pero también me evalúan: Jefe, jefe del jefe, Colegas, Colaboradores, Familia, Amigos. (# evaluaciones ilimitadas)
- Observación personal comparado con la de otros frente a mi estilo de liderazgo
- Reflexión personal y también con mis relaciones cercanas frente a mis competencias de liderazgo y tendencias de reacción
- Involucramiento con mis relaciones en mi evolución de liderazgo

### Momento 1: Conexión

Lugar: Atman Yoga Medellín y/u online

Duración: 4 horas. Incluye snack (semana 1)

Tema: Evaluación de 360 grados de liderazgo con TLC

Propósito:

1. Experiencia para que los líderes entiendan a profundidad el modelo del círculo de liderazgo
2. Preparación y ejecución del proceso de valoración virtual 360o:
  - \*Completar árbol de relaciones.
  - \*Completar la herramienta.
  - Seguimiento a valoraciones.

### Momento 2: Revelación de evaluación de 360 grados

Lugar: Atman Yoga Medellín y/u online

Duración: Sesión individual de 2,5 horas con el Coach para hacer entrega de los resultados obtenidos y plan de desarrollo. (semana 3)

Tema: revelación de la evaluación de 360 grados de liderazgo

Propósito: Acompañar a los líderes en el entendimiento de competencias creativas y tendencias reactivas.

\*Esta entrega viene acompañada de un completo Manual de interpretación como herramienta adicional.

### Momento 3: Profundización

Lugar: Atman Yoga Medellín y/u online

Duración: 5 horas. Incluye snack (semana 5)

Tema: Profundización en los resultados, visión y plan de desarrollo

Propósito: Experiencia para revelar la efectividad y factores que limitan el liderazgo, entender origen de tendencias reactivas. Mecanismos de éxito que crean resultados.

### Transversal al proceso

Preparación previa y acompañamiento con el equipo del cliente para direccionar adecuadamente el proceso, a través de la metodología de Patrocinio: Gestión del Cambio PROSCI.

Nota: Mentorías / Coaching de Liderazgo  
\*proceso opcional independiente al programa.

## Reconoce y potencializa tu estilo de liderazgo con evaluación de 360 grados

### Momento 1. Conexión

FootCamp en la ciudad



**1**  
FootCamp de Lanzamiento en la ciudad:  
Clase de Yoga + Refrigerio + Experiencia para que los líderes entiendan a profundidad el modelo del círculo de liderazgo.  
Preparación y ejecución del proceso de valoración virtual 360:  
\*Completar labol de relaciones.  
\*Completar la herramienta.  
Seguimiento a valoraciones.

Sede Medellín

8:00 a.m. Clase de Yoga  
9:30 a.m. Brunch  
10:00 a.m.- 12:00 p.m. Experiencia con Círculo de Liderazgo y proceso de evaluación de virtual  
12:00 - 12:15 p.m. Cierre

**Momento 1,** Incluye: (4 horas del Footcamp + acompañamiento virtual y valoración The Leadership Circle\*(TLC):

- Taller de Lanzamiento para un mínimo de 5 y máximo de 25 líderes.
- Valoración de 360o con la herramienta y metodología TLC.
- Gestión de la plataforma de valoración TLC.
- Acompañamiento a los líderes para la correcta utilización de la plataforma de valoración TLC.
- Uso de los salones en Atman Yoga (4 horas)
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, TV, tablero, lapiceros.
- Snack vegano: Sánduche y bebida + bebida caliente y agua.
- Satsang "opcional": Meditación y cantos con grupo abierto.
- 1 Clase de Yoga con grupo privado.
- 1 Yogui / facilitador experto en el tema seleccionado (2 horas facilitando y acompañando todo el evento).
- 1 Yogui profesor de yoga (1 clase de 1 h 30 min.)
- 1 Yogui logístico (atención durante todo el taller)
- Documentos/ Bitácora / Lapicero

\*No incluye IVA ni almuerzo, transporte o seguros y otros elementos no especificados en esta propuesta.

### Momento 2. Revelación 360

FootCamp en la ciudad



**2**  
Clase de Yoga + Refrigerio + Sesión individual con el Coach para hacer entrega de los resultados obtenidos.  
Acompañar a los líderes en el entendimiento de competencias creativas y tendencias reactivas.  
\*Esta entrega viene acompañada de un completo Manual de interpretación como herramienta adicional.

Sede Medellín

Horario por convenir así (ejemplo):  
6:00 - 7:00a.m. Satsang (opcional)  
7:00 - 8:30 a.m. Clase de Yoga  
8:30 - 9:00 a.m. Snack  
9:00 - 11:30 a.m. Sesión de entrega individual  
11:30 a.m.- 2:00 pm Sesión de entrega individual  
2:00 - 4:30 p.m. Sesión de entrega individual

**Momento 2,** Incluye: (3 horas por líder):

- Documentos de resultados de la valoración 360o y Manual de interpretación.
- 2,5 horas de sesión de entrega de resultados individuales por líder.
- 1,5 horas de 1 Clase de Yoga con grupo abierto por líder.
- Uso de los salones en Atman Yoga.
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Snack vegano: Sánduche y bebida + bebida caliente y agua.
- Satsang "opcional": Meditación y cantos con grupo abierto.
- Documentos/ Bitácora / Lapicero.

\*No incluye IVA ni almuerzo, transporte o seguros y otros elementos no especificados en esta propuesta.

### Momento 3. Profundización

FootCamp en la ciudad

Sede Medellín

8:00 a.m. Clase de Yoga  
9:30 a.m. Brunch  
10:00 a.m.- 13:00 p.m. Experiencia con Círculo de Liderazgo.  
13:00 - 13:15 p.m.: Cierre

**Momento 3,** Incluye: (5 horas del Footcamp):

- Taller de profundización en el resultado de la valoración, así como la visión y plan de desarrollo, para un mínimo de 5 máximo de 25 líderes.
- Uso de los salones en Atman Yoga (5 horas).
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, TV, tablero, lapiceros.
- Snack vegano: Sánduche y bebida + bebida caliente y agua.
- Satsang "opcional": Meditación y cantos con grupo abierto.
- 1 Clase de Yoga con profesor privado.
- 1 Yogui / facilitador experto en el tema seleccionado (3 horas facilitando y acompaña todo el evento ).
- Yogui profesor de yoga (1 clases de 1 hora 30 min.).
- Yogui logístico (Atención durante todo el taller)
- Documentos/ Bitácora / Lapicero

\*No incluye IVA ni almuerzo, transporte o seguros y otros elementos no especificados en esta propuesta.



Fase transversal: Preparación previa y acompañamiento con el equipo del cliente para direccionar adecuadamente el proceso, a través de la metodología de Patrocinio: Gestión del Cambio PROSCI.  
Incluye: 3 reuniones de 1 hora.

# Precios sin IVA



## Programa Conoce & Gestiona tu Estilo de Liderazgo

2. Evaluación de 360 grados  
con The Leadership Circle

Precio por Líder  
\$4.950.000  
+350 US

# Programa de desarrollo de Liderazgo Transformador

## 1. Plan Premium

El Programa de **9 meses** incluye:

- Acompañamiento con el equipo para direccionar el proceso
- Sensibilización liderazgo transformador
- Evaluación de hábitos conscientes al inicio y final de los 9 meses
- Curso teórico / práctico: Los cinco principios y cuatro caminos del yoga
- Práctica de Yoga online para madrugadores
- Encuentros semanales de pausas activas y sabiduría ancestral
- 7 FootCamps (3 en el Ashram de 3 días + 4 en medellín de 8 horas): Los temas que abordamos son:
  - La interdependencia de las acciones
  - Propósito personal
  - Gestión de emociones
  - Mindfulness
  - Inmersión en el Ashram
  - Sostenibilidad & Regeneración
  - Líderes que inspiran

### 7 FootCamps

- 3 FootCamps en el Ashram de San Rafael de **3 días** cada una.
- 4 FootCamps en Atman Yoga Medellin o virtual de **8 horas** cada una

**Cantidad** de Seres por grupo:  
Mínimo **5** Máxima: **25**

Duración: **9 meses**  
**Certificación** al finalizar el programa: Sí

# Programa de desarrollo de Liderazgo Transformador

## 1. Plan Premium: Cronograma

### Mes 1: Liderazgo transformador

Lugar: Lugar: Atman Yoga Medellín y/u online

Duración: 2 horas

Tema: Liderazgo transformador

Propósito: Kickoff del programa y autoevaluación de hábitos conscientes al inicio y final de los 9 meses

### Mes 2: Yoga para principiantes

Lugar: Atman Yoga Medellín y/u online

Duración: 8 clases de 90 min; 2 por semana.

Tema: Los cinco principios y cuatro caminos del yoga. Curso Teórico/Práctico

Propósito: Crear el hábito de practicar yoga

### Mes 3: Footcamp 8h Medellín. Yoga e interdependencia de las acciones

Lugar: Atman Yoga Medellín y/u online

Duración: 8 horas. Incluye snack

Tema: Interdependencia de las acciones

Propósito: Descubrir cómo las acciones impactan la propia realidad y mejorar trabajo en equipo

### Mes 4: Footcamp 3 días Ashram Yoga y propósito personal

Lugar: Vanadurga Ashram, San Rafael

Duración: 3 días, 2 noches

Tema: Propósito personal y sabiduría ancestral

Propósito: Avanzar en la búsqueda del propósito personal

### Mes 5: Footcamp 8h en la ciudad - Yoga y gestión de las emociones

Lugar: Atman Yoga Medellín y/u online

Duración: 8 horas. Incluye snack

Tema: Yoga y gestión de emociones

Propósito: Aprender a gestionar conscientemente las emociones

### Mes 6: Footcamp 8h en la ciudad - Yoga y Mindfulness

Lugar: Atman Yoga Medellín y/u online

Duración: 8 horas. Incluye snack

Tema: Yoga y Mindfulness

Propósito: Conectar consigo mismo y los demás de forma consciente

### Mes 7: Footcamp 3 días Ashram - Yoga, Sostenibilidad & Regeneración

Lugar: Vanadurga Ashram, San Rafael

Duración: 3 días, 2 noches

Tema: Sostenibilidad y ecología védica

Propósito: Tomar conciencia del impacto del Ser con la naturaleza y la comunidad

### Mes 8: Footcamp 8h en la ciudad - Yoga y líderes que inspiran

Lugar: Atman Yoga Medellín y/u online

Duración: 8 horas. Incluye snack

Tema: Vida y enseñanzas de maestros (Swami Sivananda, Jesús, Buddha, etc.)

Propósito: Inspirar con la vida de los maestros

### Mes 9: Footcamp 3 días Ashram Yoga e inmersión en el Ashram

Lugar: Vanadurga Ashram, San Rafael

Duración: 3 días, 2 noches

Tema: Vivir la experiencia de servir a la comunidad en el Ashram

Propósito: Vivir las virtudes del líder (generosidad, paciencia, perseverancia, etc.) en una posición de servicio (voluntariado).

### Transversal al proceso

- Clases de Yoga para madrugadores (online de lunes a domingos, 6 - 7 a.m.)
- Pausas activas: Encuentros virtuales semanales de 20 min para realizar pausas activas en grupo, hablar de un tema relacionado.
- Gestión del proyecto: Preparación previa y acompañamiento con el equipo para direccionar el proceso.

**Cantidad** de Seres por grupo:  
Mínimo 5 Máxima: 25

**Duración:** 9 meses  
**Certificación** al finalizar el programa: Sí

## 1. Plan Premium: Detalle de cada producto



1. Yoga para principiantes
2. Yoga online para madrugadores
3. Pausas activas
4. FootCamp 3 días en el Ashram
5. FootCamp 8 horas en Atman Yoga Medellín

# 1. Yoga para principiantes



## Incluye:

- 8 clases de 90 min; 2 por semana en Atman Yoga Medellín y/u online. Tema: Los cinco principios y cuatro caminos del Yoga. El propósito es crear el hábito de practicar Yoga.
- Uso de los salones de Atman Yoga..
- Recursos requeridos para practicar Yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, tablero, lapiceros y sonido.
- Profesor de Yoga.
- Yogui logístico (Atención durante todo el Footcamp).
- Regalo: Mat de Yoga y vela.
- Documentos/ Bitácora / Lapicero.
- Libros (Cortesía de Atman Yoga).

## No incluye:

\*IVA

\*Transporte, seguro y otros elementos no especificados a esta propuesta.

## 2. Yoga online para madrugadores



### Incluye:

- Clases online de Yoga de lunes a domingos de 60 minutos de duración; Horario 6:00 am a 7:00 am; Durante 8 meses.
- El propósito es practicar Yoga.
- Profesor de Yoga.

### No incluye:

- \*IVA
- \*Transporte, seguro y otros elementos no especificados a esta propuesta.

# 3. Pausas activas



## Incluye:

- Encuentros virtuales semanales de 20 minutos de duración para realizar pausas activas en grupo y hablar de un tema relacionado.

## No incluye:

\*IVA

\*Transporte, seguro y otros elementos no especificados a esta propuesta.

# 4. FootCamp 3 días

## Vanadurga Ashram

Incluye:

- Acomodación de dos noches en semana (de lunes a viernes sin incluir festivos) para máximo 50 y mínimo de 5 personas en habitación compartida y su alimentación vegana por 3 días.
- Uso de los salones del Ashram.
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, tablero, lapiceros, sonido.
- 3 días de experiencia en el río y la naturaleza.
- 2 Satsang: Meditación y cantos con grupo abierto.
- 4 Clases de Yoga con grupo abierto. El líder tiene la opción de escoger su clase (Principiante o intermedio) de acuerdo a su nivel.
- 3 Círculos de palabra con grupo cerrado exclusivo para líderes.
- 2 Experiencia en la noche con grupo abierto. (Ej.Canto y fuego).
- Yogui facilitador experto en el tema seleccionado (8 horas de facilitación y acompañamiento durante el FootCamp).
- Yogui profesor de yoga (4 clases de 2 horas cada una).
- Yogui logístico (Atención durante todo el Footcamp)
- Regalo: Ejemplo: Mat de yoga y vela o Camiseta y vela.
- Documentos/ Bitácora / Lapicero.
- Libros (Cortesía de Atman Yoga).
- Baños y duchas en áreas comunes. El agua es fría.

\*Opcional: Masaje por persona. \$140.000

Nota sólo para Footcamp de 3 días Puede pagar adicionalmente un masaje relajante por persona que vale 140.000.

Aplica para los siguientes FootCamps de tres días:

\*Yoga & Propósito personal.

\*Yoga & Inmersión en el Ashram

\*Yoga & Sostenibilidad.& Regeneración

No incluye:

\*IVA

\*Transporte, seguros de viaje y otros elementos no especificados a esta propuesta.

\*No contamos con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a.m, a la 1:00 p.m. un snack, la cena a las 6:00 p.m. y a las 8:00 p.m. una bebida para ir a descansar.

Programación:	
 6:00 a.m. Satsang: meditación, mantras y conferencia sobre el tema del día.	 2:00 p.m. Conferencia sobre el tema del día.
 8:00 a.m. Curso de Yoga para principiantes.	 4:00 p.m. Yoga restaurativo o danza.
 10:00 a.m. Brunch.	 6:00 p.m. Cena.
 1:00 p.m. Snack.	 7:30 p.m. Satsang o Ritual de Fuego.

#### Condiciones del lugar:

- El lugar no cuenta con señal para telefonía móvil, pero sí wi-fi ubicada en la recepción.
- Las Habitaciones son compartida para dos personas.
- Los baños y duchas están en áreas comunes.
- El agua es fría.
- No se cuenta con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos.
- La alimentación es vegana.
- Los horarios de alimentación serán los siguientes: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una pequeña porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a. m. (después de la clase de yoga), a la 1:00 p. m. un snack, la cena a las 6:00 p. m. y a las 8:00 p. m. una bebida caliente para ir a descansar.
- Todas las bebidas que se ofrecen en el lugar son calientes o a temperatura ambiente.
- Las clases de yoga son con grupo abierto.
- El espacio de meditación y cantos (Satsang) son con grupo abierto.
- Los círculos de palabra y conversaciones son con grupo cerrado.
- El agua de la llave es potable en algunos puntos (cocina).
- Después de cada comida, se deben lavar los utensilios y devolverlos a su lugar.
- Se realiza entrega de 1 Libro de la tradición Sivananda por persona (donado por Atman Yoga).
- La jornada del día comienza a partir de las 5:30 am cuando se hace el toque de campana para comenzar el día y estar preparados para el momento de meditación a las 6:00 am.

# 5. FootCamp 8 horas

## Atman Poblado

Sede Poblado / Medellín

### Incluye:

- Taller para un mínimo de 5 y máximo de 25 líderes.
- Uso de los salones en Atman Yoga (8 horas).
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, TV, tablero, lapiceros.
- Snack vegano: Sanduche y bebida + Bebida caliente y agua.
- Satsang opcional: Meditación y cantos con grupo abierto
- 1 Clase de Yoga con grupo abierto.
- Círculos de palabra con grupo cerrado exclusivo para líderes
- Yogui facilitador experto en el tema seleccionado (5 horas facilitando y acompaña el resto del evento).
- Yogui profesor de yoga (1 clases de 2 horas y media hora de cierre).
- Yogui logístico (Atención durante todo el taller).
- Documentos/ Bitácora / Lapicero.
- Libros (Cortesía Atman Yoga).

\*No incluye IVA, Almuerzo, transporte o seguros y otros elementos no especificados en esta propuesta.

### Aplica para los siguientes FootCamps en la ciudad:

- \*Yoga & Gestión de emociones.
- \*Yoga & Mindfulness.
- \*Yoga & La Interdependencia de las acciones.
- \*Yoga & Liderazgo transformador.
- \*Yoga & Líderes que inspiran.

# Precios sin IVA



## Programa desarrollo de liderazgo transformador

Plan Premium

Precio por líder  
\$22.950.000

**Cantidad** de Líderes por grupo:  
Mínimo **5** Máxima: **25**

Duración: **9 meses**  
**Certificación** al finalizar el programa: Sí

# Programa de desarrollo de Liderazgo Transformador

## Plan Intermedio

El Programa de **9 meses** incluye:

- Acompañamiento con el equipo para direccionar el proceso
- Sensibilización liderazgo transformador
- Evaluación de hábitos conscientes al inicio y final de los 9 meses
- Curso teórico / práctico: Los cinco principios y cuatro caminos del yoga
- Práctica de Yoga online para madrugadores
- Encuentros semanales de pausas activas y sabiduría ancestral
- 7 Footcamps (3 en el Ashram de 2 días + 4 en Medellín de 4 horas): Los temas que abordamos son:

- La interdependencia de las acciones
- Propósito personal
- Gestión de emociones
- Mindfulness
- Inmersión en el Ashram
- Sostenibilidad & Regeneración
- Líderes que inspiran

### 7 FootCamps

- 3 FootCamps en el Ashram de San Rafael de **2 días** cada una
- 4 FootCamps en Atman Yoga Medellin o virtual de **4 horas** cada una

**Cantidad** de Seres por grupo:  
Mínimo **5** Máxima: **25**

Duración: **9 meses**  
**Certificación** al finalizar el programa: Sí

# Programa de desarrollo de Liderazgo Transformador

## Plan Intermedio: Cronograma

### Mes 1: Liderazgo transformador

Lugar: Lugar: Atman Yoga Medellín y/u online

Duración: 2 horas

Tema: Liderazgo transformador

Propósito: Kickoff del programa y autoevaluación de hábitos conscientes al inicio y final de los 9 meses

### Mes 2: Yoga para principiantes

Lugar: Atman Yoga Medellín y/u online

Duración: 8 clases de 90 min; 2 por semana.

Tema: Los cinco principios y cuatro caminos del yoga. Curso Teórico/Práctico

Propósito: Crear el hábito de practicar yoga

### Mes 3: FootCamp 4h en la ciudad - Yoga e interdependencia de las acciones

Lugar: Atman Yoga Medellín y/u online

Duración: 4 horas. Incluye snack

Tema: Interdependencia de las acciones

Propósito: Descubrir cómo las acciones impactan la propia realidad y mejorar trabajo en equipo

### Mes 4: FootCamp 2 días Ashram Yoga y propósito personal

Lugar: Vanadurga Ashram, San Rafael

Duración: 2 días, 1 noche

Tema: Propósito personal y sabiduría ancestral

Propósito: Avanzar en la búsqueda del propósito personal

### Mes 5: FootCamp 4h en la ciudad - Yoga y gestión de las emociones

Lugar: Atman Yoga Medellín y/u online

Duración: 4 horas. Incluye snack

Tema: Yoga y gestión de emociones

Propósito: Aprender a gestionar conscientemente las emociones

### Mes 6: FootCamp 4h en la ciudad - Yoga y Mindfulness

Lugar: Atman Yoga Medellín y/u online

Duración: 4 horas. Incluye snack

Tema: Yoga y Mindfulness

Propósito: Conectar consigo mismo y los demás de forma consciente

### Mes 7: FootCamp 2 días Ashram Yoga, Sostenibilidad & Regeneración

Lugar: Vanadurga Ashram, San Rafael

Duración: 2 días, 1 noche

Tema: Sostenibilidad y ecología védica

Propósito: Tomar conciencia del impacto del Ser con la naturaleza y la comunidad

### Mes 8: FootCamp 4h en la ciudad - Yoga y líderes que inspiran

Lugar: Atman Yoga Medellín y/u online

Duración: 4 horas. Incluye snack

Tema: Vida y enseñanzas de maestros (Swami Sivananda, Jesús, Buddha, etc.)

Propósito: Inspirar con la vida de los maestros

### Mes 9: FootCamp 2 días Ashram Yoga e inmersión en el Ashram

Lugar: Vanadurga Ashram, San Rafael

Duración: 2 días, 1 noche

Tema: Vivir la experiencia de servir a la comunidad en el Ashram

Propósito: Vivir las virtudes del líder (generosidad, paciencia, perseverancia, etc.) en una posición de servicio (voluntariado).

### Transversal al proceso

- Clases de Yoga para madrugadores (online de lunes a domingos, 6 - 7 a.m.)
- Pausas activas: Encuentros virtuales semanales de 20 min para realizar pausas activas en grupo, hablar de un tema relacionado.
- Gestión del proyecto: Preparación previa y acompañamiento con el equipo para direccionar el proceso.

**Cantidad** de Seres por grupo:  
Mínimo 5 Máxima: 25

**Duración:** 9 meses  
**Certificación** al finalizar el programa: Sí

# Programa de desarrollo de Liderazgo Transformador

## Plan Intermedio: Detalle de cada producto

---

1. Yoga para principiantes
2. Yoga online para madrugadores
3. Pausas activas
4. FootCamp 2 días en el Ashram
5. FootCamp 4 horas en Atman Yoga Medellín.

# 1. Yoga para principiantes



## Incluye:

- 8 clases de 90 min; 2 por semana en Atman Yoga Medellín y/u online. Tema: Los cinco principios y cuatro caminos del Yoga. El propósito es crear el hábito de practicar Yoga.
- Uso de los salones de Atman Yoga..
- Recursos requeridos para practicar Yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, tablero, lapiceros y sonido.
- Profesor de Yoga.
- Yogui logístico (Atención durante todo el Footcamp).
- Regalo: Mat de Yoga y vela.
- Documentos/ Bitácora / Lapicero.
- Libros (Cortesía de Atman Yoga).

## No incluye:

\*IVA

\*Transporte, seguro y otros elementos no especificados a esta propuesta.

## 2. Yoga online para madrugadores



### Incluye:

- Clases online de Yoga de lunes a domingos de 60 minutos de duración; Horario 6:00 am a 7:00 am; Durante 8 meses.
- El propósito es practicar Yoga.
- Profesor de Yoga.

### No incluye:

- \*IVA
- \*Transporte, seguro y otros elementos no especificados a esta propuesta.

# 3. Pausas activas



## **Incluye:**

- Encuentros virtuales semanales de 20 minutos de duración para realizar pausas activas en grupo y hablar de un tema relacionado.

## **No incluye:**

\*IVA

\*Transporte, seguro y otros elementos no especificados a esta propuesta.

# 4. FootCamp 2 días

## Vanadurga Ashram

Incluye:

- Acomodación de una noche en semana (De lunes a viernes sin incluir festivos) para máximo 50 y **mínimo de 5 personas** en habitación compartida y su alimentación vegana por 2 días.
- Uso de los salones del Ashram.
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, tablero, lapiceros y sonido.
- 2 días de experiencia en el río y la naturaleza.
- 1 Satsang: Meditación y cantos con grupo abierto.
- 2 Clases de Yoga con grupo abierto. El líder tiene la opción de escoger su clase (Principiante o intermedio) de acuerdo a su nivel.
- 2 Círculos de palabra con grupo cerrado exclusivo para líderes.
- 1 Experiencia en la noche con grupo abierto (EJ.canto y fuego).
- Yogui facilitador experto en el tema seleccionado (4 horas de facilitación y acompañamiento durante el FootCamp).
- Yogui profesor de yoga (2 clases de 2 horas cada una).
- Yogui logístico (Atención durante todo el Footcamp).
- Regalo: Ejemplo: Mat de Yoga & vela o Camiseta & vela,
- Documentos/ Bitácora / Lapicero.
- Libros (Cortesía de Atman Yoga).
- Nota: Baños y duchas en áreas comunes. El agua es fría.

Aplica para los siguientes FootCamps de dos días:

\*Yoga & Propósito personal.

\*Yoga & Inmersión en el Ashram

\*Yoga & Sostenibilidad.& Regeneración

No incluye:

\*IVA

\*Transporte, seguros de viaje y otros elementos no especificados a esta propuesta.

\*No contamos con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a.m, a la 1:00 p.m. un snack, la cena a las 6:00 p.m. y a las 8:00 p.m. una bebida para ir a descansar.

Programación:	
 6:00 a.m. Satsang: meditación, mantras y conferencia sobre el tema del día.	 2:00 p.m. Conferencia sobre el tema del día.
 8:00 a.m. Curso de Yoga para principiantes.	 4:00 p.m. Yoga restaurativa o danza.
 10:00 a.m. Brunch.	 6:00 p.m. Cena.
 1:00 p.m. Snack.	 7:30 p.m. Satsang o Ritual de Fuego.

#### Condiciones del lugar:

- El lugar no cuenta con señal para telefonía móvil, pero si wi-fi ubicada en la recepción.
- Las Habitaciones son compartida para dos personas.
- Los baños y duchas están en áreas comunes.
- El agua es fría.
- No se cuenta con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos.
- La alimentación es vegana.
- Los horarios de alimentación serán los siguientes: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una pequeña porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a. m. (después de la clase de yoga), a la 1:00 p. m. un snack, la cena a las 6:00 p. m. y a las 8:00 p. m. una bebida caliente para ir a descansar.
- Todas las bebidas que se ofrecen en el lugar son calientes o a temperatura ambiente.
- Las clases de yoga son con grupo abierto.
- El espacio de meditación y cantos (Satsang) son con grupo abierto.
- Los círculos de palabra y conversaciones son con grupo cerrado.
- El agua de la llave es potable en algunos puntos (cocina)
- Después de cada comida, se deben lavar los utensilios y devolverlos a su lugar.
- Se realiza entrega de 1 Libro de la tradición Sivananda por persona (donado por Atman Yoga).
- La jornada del día comienza a partir de las 5:30 am cuando se hace el toque de campana para comenzar el día y estar preparados para el momento de meditación a las 6:00 am.

# 5. FootCamp 4 horas

## Atman Poblado

Sede Poblado / Medellín

Incluye:

- Taller para un mínimo de 5 personas y un máximo de 25 líderes.
- Uso de los salones en Atman Yoga (4 horas).
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, TV, tablero, lapiceros
- Snack vegano: Sanduche y bebida + Bebida caliente y agua.
- Satsang "opcional": Meditación y cantos con grupo abierto
- 1 Clase de Yoga con privado.
- Círculos de palabra con grupo cerrado exclusivo para líderes
- Yogui facilitador experto en el tema seleccionado (2 horas facilitando y acompaña todo el evento ).
- Yogui profesor de yoga (1 clases de 2 horas).
- Yogui logístico (Atención durante todo el taller).
- Documentos/ Bitácora / Lapicero.
- Libros (Cortesía Atman Yoga).

\*No incluye IVA Almuerzo, transporte o seguros y otros elementos no especificados en esta propuesta.

**Aplica para los siguientes FootCamps en la ciudad:**

- \*Yoga & Gestión de emociones.
- \*Yoga & Mindfulness.
- \*Yoga & La Interdependencia de las acciones.
- \*Yoga & Liderazgo transformador.
- \*Yoga & Líderes que inspiran.

# Precios sin IVA



## Programa desarrollo de liderazgo transformador

Plan Intermedio	Precio por líder \$15.950.000
-----------------	----------------------------------

**Cantidad** de Líderes por grupo:  
Mínimo **5** Máxima: **25**

Duración: **9 meses**  
**Certificación** al finalizar el programa: Sí

# Programa de desarrollo de Liderazgo Transformador

## Plan Básico



El Programa de **9 meses** incluye:

- Acompañamiento con el equipo para direccionar el proceso
- Sensibilización liderazgo transformador
- Evaluación de hábitos conscientes al inicio y final de los 9 meses
- Curso teórico / práctico: Los cinco principios y cuatro caminos del yoga
- Práctica de Yoga online para madrugadores
- Encuentros semanales de pausas activas y sabiduría ancestral
- 1 FootCamp en el Ashram, 1 FootCamp en Medellín y 5 cursos. Los temas que abordamos se encuentran:

- La interdependencia de las acciones
- Propósito personal
- Gestión de emociones
- Mindfulness x 2
- Líderes que inspiran
- Inmersión en el Ashram

### 2 FootCamps y 5 Cursos

- 1 FootCamp en el Ashram de San Rafael de **2 días**
- 1 Footcamp en Atman Yoga Medellín de **8 horas**
- **5 cursos de dos horas** cada uno virtual o presencial en la sede Atman Yoga Medellín

**Cantidad** de Seres por grupo:  
Mínimo **5** Máxima: **25**

Duración: **9 meses**  
**Certificación** al finalizar el programa: Sí

# Programa de desarrollo de Liderazgo Transformador

## Plan Básico: Cronograma

### Mes 1: Curso Liderazgo transformador

Lugar: Lugar: Atman Yoga Medellín y/u online

Duración: 2 horas

Tema: Liderazgo transformador

Propósito: Kickoff del programa y autoevaluación de hábitos conscientes al inicio y final de los 9 meses

### Mes 2: Yoga para principiantes

Lugar: Atman Yoga Medellín y/u online

Duración: 8 clases de 90 min; 2 por semana.

Tema: Los cinco principios y cuatro caminos del yoga. Curso Teórico/Práctico

Propósito: Crear el hábito de practicar yoga

### Mes 3: Curso 2h - Yoga e interdependencia de las acciones

Lugar: Atman Yoga Medellín y/u online

Duración: 2 horas.

Tema: Interdependencia de las acciones

Propósito: Descubrir cómo las acciones impactan la propia realidad y mejorar trabajo en equipo

### Mes 4: FootCamp 8h en la ciudad Yoga y propósito personal

Lugar: Atman Yoga Medellín.

Duración: 8 horas, Incluye Snack.

Tema: Propósito personal y sabiduría ancestral

Propósito: Avanzar en la búsqueda del propósito personal

### Mes 5: Curso 2 h - Yoga y Mindfulness

Lugar: Atman Yoga Medellín y/u online

Duración: 2 horas.

Tema: Yoga y Mindfulness

Propósito: Conectar consigo mismo y los demás de forma consciente

### Mes 6: Curso 2h en la ciudad - Yoga y gestión de las emociones

Lugar: Atman Yoga Medellín y/u online

Duración: 2 horas.

Tema: Yoga y gestión de emociones

Propósito: Aprender a gestionar conscientemente las emociones

### Mes 7: Curso 2h en la ciudad- Yoga y líderes que inspiran

Lugar: Atman Yoga Medellín y/u online

Duración: 2 horas.

Tema: Vida y enseñanzas de maestros (Swami Sivananda, Jesús, Buddha, etc.)

Propósito: Inspirar con la vida de los maestros

### Mes 8: Curso 2h en la ciudad - Yoga y Mindfulness

Lugar: Atman Yoga Medellín y/u online

Duración: 2 horas.

Tema: Yoga y Mindfulness

Propósito: Conectar consigo mismo y los demás de forma consciente

### Mes 9: FootCamp 2 días Ashram Yoga e inmersión en el Ashram

Lugar: Vanadurga Ashram, San Rafael

Duración: 2 días, 1 noche

Tema: Vivir la experiencia de servir a la comunidad en el Ashram

Propósito: Vivir las virtudes del líder (generosidad, paciencia, perseverancia, etc.) en una posición de servicio (voluntariado).

### Transversal al proceso

- Clases de Yoga para madrugadores (online de lunes a domingos, 6 - 7 a.m.)
- Pausas activas: Encuentros virtuales semanales de 20 min para realizar pausas activas en grupo, hablar de un tema relacionado.
- Gestión del proyecto: Preparación previa y acompañamiento con el equipo para direccionar el proceso.

**Cantidad** de Seres por grupo:  
Mínimo **5** Máxima: **25**

Duración: **9 meses**  
**Certificación** al finalizar el programa: Sí

## Plan Básico: Detalle de cada producto



1. Yoga para principiantes
2. Yoga online para madrugadores
3. Pausas activas
4. FootCamp 2 días en el Ashram
5. FootCamp 8 horas en Atman Yoga Medellín
6. Cursos de 2 horas.

# 1. Yoga para principiantes



## Incluye:

- 8 clases de 90 min; 2 por semana en Atman Yoga Medellín y/u online. Tema: Los cinco principios y cuatro caminos del Yoga. El propósito es crear el hábito de practicar Yoga.
- Uso de los salones de Atman Yoga..
- Recursos requeridos para practicar Yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, tablero, lapiceros y sonido.
- Profesor de Yoga.
- Yogui logístico (Atención durante todo el Footcamp).
- Regalo: Mat de Yoga y vela.
- Documentos/ Bitácora / Lapicero.
- Libros (Cortesía de Atman Yoga).

## No incluye:

\*IVA

\*Transporte, seguro y otros elementos no especificados a esta propuesta.

## 2. Yoga online para madrugadores



### Incluye:

- Clases online de Yoga de lunes a domingos de 60 minutos de duración; Horario 6:00 am a 7:00 am; Durante 8 meses.
- El propósito es practicar Yoga.
- Profesor de Yoga.

### No incluye:

- \*IVA
- \*Transporte, seguro y otros elementos no especificados a esta propuesta.

# 3. Pausas activas



## Incluye:

- Encuentros virtuales semanales de 20 minutos de duración para realizar pausas activas en grupo y hablar de un tema relacionado.

## No incluye:

\*IVA

\*Transporte, seguro y otros elementos no especificados a esta propuesta.

# 4. FootCamp 2 días

## Vanadurga Ashram

Incluye:

- Acomodación de una noche en semana (De lunes a viernes sin incluir festivos) para máximo 50 y **mínimo de 5 personas** en habitación compartida y su alimentación vegana por 2 días.
- Uso de los salones del Ashram.
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, tablero, lapiceros y sonido.
- 2 días de experiencia en el río y la naturaleza.
- 1 Satsang: Meditación y cantos con grupo abierto.
- 2 Clases de Yoga con grupo abierto. El líder tiene la opción de escoger su clase (Principiante o intermedio) de acuerdo a su nivel.
- 2 Círculos de palabra con grupo cerrado exclusivo para líderes.
- 1 Experiencia en la noche con grupo abierto (EJ.canto y fuego).
- Yogui facilitador experto en el tema seleccionado (4 horas de facilitación y acompañamiento durante el FootCamp).
- Yogui profesor de yoga (2 clases de 2 horas cada una).
- Yogui logístico (Atención durante todo el Footcamp).
- Regalo: Ejemplo: Mat de Yoga & vela o Camiseta & vela,
- Documentos/ Bitácora / Lapicero.
- Libros (Cortesía de Atman Yoga).
- Nota: Baños y duchas en áreas comunes. El agua es fría.

Aplica para los siguientes FootCamps de dos días:

**\*Yoga & Inmersión en el Ashram**

**No incluye:**

\*IVA

\*Transporte, seguros de viaje y otros elementos no especificados a esta propuesta.

\*No contamos con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a.m, a la 1:00 p.m. un snack, la cena a las 6:00 p.m. y a las 8:00 p.m. una bebida para ir a descansar.

Programación:	
 6:00 a.m. Satsang: meditación, mantras y conferencia sobre el tema del día.	 2:00 p.m. Conferencia sobre el tema del día.
 8:00 a.m. Curso de Yoga para principiantes.	 4:00 p.m. Yoga restaurativa o danza.
 10:00 a.m. Brunch.	 6:00 p.m. Cena.
 1:00 p.m. Snack.	 7:30 p.m. Satsang o Ritual de Fuego.

#### Condiciones del lugar:

- El lugar no cuenta con señal para telefonía móvil, pero si wi-fi ubicada en la recepción.
- Las Habitaciones son compartida para dos personas.
- Los baños y duchas están en áreas comunes.
- El agua es fría.
- No se cuenta con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos.
- La alimentación es vegana.
- Los horarios de alimentación serán los siguientes: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una pequeña porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a. m. (después de la clase de yoga), a la 1:00 p. m. un snack, la cena a las 6:00 p. m. y a las 8:00 p. m. una bebida caliente para ir a descansar.
- Todas las bebidas que se ofrecen en el lugar son calientes o a temperatura ambiente.
- Las clases de yoga son con grupo abierto.
- El espacio de meditación y cantos (Satsang) son con grupo abierto.
- Los círculos de palabra y conversaciones son con grupo cerrado.
- El agua de la llave es potable en algunos puntos (cocina)
- Después de cada comida, se deben lavar los utensilios y devolverlos a su lugar.
- Se realiza entrega de 1 Libro de la tradición Sivananda por persona (donado por Atman Yoga).
- La jornada del día comienza a partir de las 5:30 am cuando se hace el toque de campana para comenzar el día y estar preparados para el momento de meditación a las 6:00 am.

# 5. FootCamp 8 horas

## Atman Poblado

Sede Poblado / Medellín

### Incluye:

- Taller para un mínimo de 5 y máximo de 25 líderes.
- Uso de los salones en Atman Yoga (8 horas).
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, TV, tablero, lapiceros.
- Snack vegano: Sanduche y bebida + Bebida caliente y agua.
- Satsang opcional: Meditación y cantos con grupo abierto
- 1 Clase de Yoga con grupo abierto.
- Círculos de palabra con grupo cerrado exclusivo para líderes
- Yogui facilitador experto en el tema seleccionado (5 horas facilitando y acompaña el resto del evento).
- Yogui profesor de yoga (1 clases de 2 horas y media hora de cierre).
- Yogui logístico (Atención durante todo el taller).
- Documentos/ Bitácora / Lapicero.
- Libros (Cortesía Atman Yoga).

\*No incluye IVA, Almuerzo, transporte o seguros y otros elementos no especificados en esta propuesta.

### Aplica para los siguientes FootCamps en la ciudad:

\*Yoga & Proposito personal

# 8. Cursos 2 horas

## Atman Poblado

Sede Poblado / Medellín

- \*Incluye clase de Yoga de 1 hora más curso de una hora.
- \*No incluye otros elementos no especificados en la propuesta.

**Aplica para los siguientes temas:**

- \*Yoga & Gestión de emociones.
- \*Yoga & Mindfulness.
- \*Yoga & La Interdependencia de las acciones.
- \*Yoga & Liderazgo transformador.
- \*Yoga & Líderes que inspiran.

o

# Precios sin IVA



## Programa de desarrollo liderazgo transformador

Plan Básico

Precio por líder  
\$8.350.000

**Cantidad** de Líderes por grupo:  
Mínimo **5** Máxima: **25**

Duración: **9 meses**  
**Certificación** al finalizar el programa: Sí

# 1. Yoga & Maloca

## Tres días en el Ashram

¡Descubre la experiencia transformadora de nuestros exclusivos Footcamps de **tres días** en el místico entorno del Ashram! Sumérgete en un retiro exclusivo para la empresa o abierto, diseñado para un máximo de 50 personas, donde cada paso se convierte en una oportunidad para transformar tu liderazgo.

Un FootCamp es una experiencia en donde conectamos los pies con la tierra. Los líderes podrán vivir en un espacio mágico la conexión con su maestro interior, prenderán la luz de su sabiduría para conectar con su propósito. ¡Donde vivimos en el cuerpo lo que entendemos con la mente!

En este Footcamp de **Yoga & Maloca** los líderes podrán conversar de manera privada temas estratégicos, en un entorno natural enriquecido con la práctica del yoga.

### Valor del Footcamp Yoga & Maloca de **tres días**:

Acomodación por persona: \$ 180.000 sin IVA

Footcamp: \$ 2.851.200 sin IVA

\*Opcional, masaje por persona: \$140.000 sin IVA

#### Incluye:

- Acomodación de dos noches en semana (de lunes a viernes sin incluir festivos) para máximo 50 y mínimo de **5 personas** en habitación compartida y su alimentación vegana por 3 días.
- Uso de los salones del Ashram.
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, tablero, lapiceros, sonido.
- 3 días de experiencia en el río y la naturaleza.
- 2 Satsang: Meditación y cantos con grupo abierto.
- 4 Clases de Yoga con grupo abierto. El líder tiene la opción de escoger su clase (Principiante o intermedio) de acuerdo a su nivel.
- 2 Experiencia en la noche con grupo abierto. (Ej.canto y fuego).
- Yogui profesor de yoga (4 clases de 2 horas cada una).
- Yogui logístico (Atención durante todo el Footcamp).
- Libros (Cortesía de Atman Yoga).
- Baños y duchas en áreas comunes. El agua es fría.

\*Nota sólo para Footcamp de 3 días Puede pagar adicionalmente un masaje por persona que vale 140.000 mas IVA.

#### No incluye:

\*IVA

**\*Facilitador experto en desarrollo organizacional. Nuestro equipo de consultores cuenta con este servicio que puede ser cotizado a la medida de cada empresa. La tarifa por hora es 1.250.000 sin IVA. Este precio no incluye logística de traslado. La información de los consultores, se encuentra en el anexo 1.**

\*Transporte, seguros de viaje y otros elementos no especificados a esta propuesta.

\*No contamos con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a.m., a la 1:00 p.m. un snack, la cena a las 6:00 p.m. y a las 8:00 p.m. una bebida para ir a descansar.

#### Condiciones del lugar:

- El lugar no cuenta con señal para telefonía móvil, pero sí wi-fi ubicada en la recepción.
- Las Habitaciones son compartida para dos personas.
- Los baños y duchas están en áreas comunes.
- El agua es fría.
- No se cuenta con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos.
- La alimentación es vegana.
- Los horarios de alimentación serán los siguientes: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una pequeña porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a. m. (después de la clase de yoga), a la 1:00 p. m. un snack, la cena a las 6:00 p. m. y a las 8:00 p. m. una bebida caliente para ir a descansar.
- Todas las bebidas que se ofrecen en el lugar son calientes o a temperatura ambiente.
- Las clases de yoga son con grupo abierto.
- El espacio de meditación y cantos (Satsang) son con grupo abierto.
- Los círculos de palabra y conversaciones son con grupo cerrado.
- El agua de la llave es potable en algunos puntos (cocina)
- Después de cada comida, se deben lavar los utensilios y devolverlos a su lugar.
- Se realiza entrega de 1 Libro de la tradición Sivananda por persona (donado por Atman Yoga).
- La jornada del día comienza a partir de las 5:30 am cuando se hace el toque de campana para comenzar el día y estar preparados para el momento de meditación a las 6:00 am.

#### Programación:



6:00 a.m. Satsang: meditación, mantras y conferencia sobre el tema del día.



2:00 p.m. Conferencia sobre el tema del día.



8:00 a.m. Curso de Yoga para principiantes.



4:00 p.m. Yoga restaurativa o danza.



10:00 a.m. Brunch.



6:00 p.m. Cena.



1:00 p.m. Snack.



7:30 p.m. Satsang o Ritual de Fuego.

# 1. Yoga & Maloca

## Dos días en el Ashram

¡Descubre la experiencia transformadora de nuestros exclusivos Footcamps de **dos días** en el místico entorno del Ashram! Sumérgete en un retiro exclusivo para la empresa o abierto, diseñado para un máximo de 50 personas, donde cada paso se convierte en una oportunidad para transformar tu liderazgo.

Un FootCamp es una experiencia en donde conectamos los pies con la tierra. Los líderes podrán vivir en un espacio mágico la conexión con su maestro interior, prenderán la luz de su sabiduría para conectar con su propósito. ¡Donde vivimos en el cuerpo lo que entendemos con la mente!

En este Footcamp de **Yoga & Maloca** los líderes podrán conversar de manera privada temas estratégicos, en un entorno natural enriquecido con la práctica del yoga.

### Valor del Footcamp “Yoga & Maloca” de dos días:

Acomodación por persona: \$ 180.000 sin IVA  
Footcamp: \$ 1.765.800 sin IVA

#### Incluye:

- Acomodación de una noche en semana (De lunes a viernes sin incluir festivos) para máximo 50 y **mínimo de 5 personas** en habitación compartida y su alimentación vegana por 2 días.
- Uso de los salones del Ashram.
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, tablero, lapiceros y sonido.
- 2 días de experiencia en el río y la naturaleza.
- 1 Satsang: Meditación y cantos con grupo abierto.
- 2 Clases de Yoga con grupo abierto. El líder tiene la opción de escoger su clase (Principiante o intermedio) de acuerdo a su nivel.
- 1 Experiencia en la noche con grupo abierto (EJ.canto y fuego).
- Yogui profesor de yoga (2 clases de 2 horas cada una).
- Yogui logístico (Atención durante todo el Footcamp).
- Libros (Cortesía de Atman Yoga).
- Baños y duchas en áreas comunes. El agua es fría.

#### No incluye:

\*IVA

**\*Facilitador experto en desarrollo organizacional. Nuestro equipo de consultores cuenta con este servicio que puede ser cotizado a la medida de cada empresa. La tarifa por hora es 1.250.000 sin IVA. Este precio no incluye logística de traslado. La información de los consultores, se encuentra en el anexo 1.**

\*Transporte, seguros de viaje y otros elementos no especificados a esta propuesta.

\*No contamos con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a.m, a la 1:00 p.m. un snack, la cena a las 6:00 p.m. y a las 8:00 p.m. una bebida para ir a descansar.

#### Condiciones del lugar:

- El lugar no cuenta con señal para telefonía móvil, pero sí wi-fi ubicada en la recepción.
- Las Habitaciones son compartida para dos personas.
- Los baños y duchas están en áreas comunes.
- El agua es fría.
- No se cuenta con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos.
- La alimentación es vegana.
- Los horarios de alimentación serán los siguientes: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una pequeña porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a. m. (después de la clase de yoga), a la 1:00 p. m. un snack, la cena a las 6:00 p. m. y a las 8:00 p. m. una bebida caliente para ir a descansar.
- Todas las bebidas que se ofrecen en el lugar son calientes o a temperatura ambiente.
- Las clases de yoga son con grupo abierto.
- El espacio de meditación y cantos (Satsang) son con grupo abierto.
- Los círculos de palabra y conversaciones son con grupo cerrado.
- El agua de la llave es potable en algunos puntos (cocina)
- Después de cada comida, se deben lavar los utensilios y devolverlos a su lugar.
- Se realiza entrega de 1 Libro de la tradición Sivananda por persona (donado por Atman Yoga).
- La jornada del día comienza a partir de las 5:30 am cuando se hace el toque de campana para comenzar el día y estar preparados para el momento de meditación a las 6:00 am.

#### Programación:



6:00 a.m. Satsang: meditación, mantras y conferencia sobre el tema del día.



2:00 p.m. Conferencia sobre el tema del día.



8:00 a.m. Curso de Yoga para principiantes.



4:00 p.m. Yoga restaurativa o danza.



10:00 a.m. Brunch.



6:00 p.m. Cena.



1:00 p.m. Snack.



7:30 p.m. Satsang o Ritual de Fuego.

# 2. Yoga & Liderazgo transformador

## Taller de 8 horas en la ciudad

¡Explora el poder transformador de nuestros talleres exclusivos para la empresa o abiertos, diseñados para un máximo de 25 personas, ya sea en el espacio de Atman Yoga Medellín o en las cómodas instalaciones de Comfama o tu propia empresa. Estas experiencias intensivas, con duración de **8 horas**, están meticulosamente elaboradas para desatar el liderazgo transformador.

En este Footcamp introductorio de **Yoga & Liderazgo transformador**, los participantes comprenden la conexión entre el capitalismo consciente, la maloca y los 5 principios fundamentales del Yoga, además de reconocer la aplicación y la importancia para el bienestar holístico, la salud y la productividad organizacional.

**VALOR:** \$ 5.557.000 sin IVA

Incluye:

- Taller para un máximo de 25 líderes.
- Uso de los salones en Atman Yoga (8 horas).
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, TV, tablero, lapiceros.
- Snack vegano: Sanduche y bebida + Bebida caliente y agua.
- Satsang opcional: Meditación y cantos con grupo abierto
- 1 Clase de Yoga con grupo abierto.
- Círculos de palabra con grupo cerrado exclusivo para líderes
- Yogui facilitador experto en el tema seleccionado (5 horas facilitando y acompaña el resto del evento).
- Yogui profesor de yoga (1 clases de 2 horas y media hora de cierre).
- Yogui logístico (Atención durante todo el taller).
- Documentos/ Bitácora / Lapicero.
- Libros (Cortesía Atman Yoga).

\*No incluye IVA, Almuerzo, transporte o seguros y otros elementos no especificados en esta propuesta.

**\*Dirección Atman Yoga Medellín:  
Transversal 5D #39-71.**

# 2. Yoga & Liderazgo transformador

## Taller de 4 horas en la ciudad

¡Explora el poder transformador de nuestros talleres exclusivos para la empresa o abiertos, diseñados para un máximo de 25 personas, ya sea en el espacio de Atman Yoga Medellín o en las cómodas instalaciones de Comfama o tu propia empresa. Estas experiencias intensivas, con duración de **4 horas**, están meticulosamente elaboradas para desatar el liderazgo transformador.

En este Footcamp introductorio de **Yoga & Liderazgo transformador**, los participantes comprenden la conexión entre el capitalismo consciente, la maloca y los 5 principios fundamentales del Yoga, además de reconocer la aplicación y la importancia para el bienestar holístico, la salud y la productividad organizacional.

**VALOR:** 3.522.000 sin IVA

Incluye:

- Taller para un máximo de 25 líderes.
- Uso de los salones en Atman Yoga (4 horas).
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, TV, tablero, lapiceros
- Snack vegano: Sanduche y bebida + Bebida caliente y agua.
- Satsang "opcional": Meditación y cantos con grupo abierto
- 1 Clase de Yoga con privado.
- Círculos de palabra con grupo cerrado exclusivo para líderes
- Yogui facilitador experto en el tema seleccionado (2 horas facilitando y acompaña todo el evento ).
- Yogui profesor de yoga (1 clases de 2 horas).
- Yogui logístico (Atención durante todo el taller).
- Documentos/ Bitácora / Lapicero.
- Libros (Cortesía Atman Yoga).

\*No incluye IVA Almuerzo, transporte o seguros y otros elementos no especificados en esta propuesta.

**\*Dirección Atman Yoga Medellín:  
Transversal 5D #39-71.**

7:30 – 8:30 a.m.

Bienvenida – Circulo de la palabra

8:30 – 10:20 a.m.

Momento de conexión: Clase de Yoga.

10:20 - 10:50 a.m.

Break.

10:50 a.m. – 12:20 m.

Conversación Liderazgo transformador y propósito personal.

12:20 - 12:30 m.

Cierre - reflexiones y preguntas.

# 2. Yoga & Liderazgo transformador

## Curso de 2 horas en la ciudad

Exploramos cursos introductorios especialmente adaptados para empresas, ya sea para un grupo cerrado o de acceso público. Estos cursos de 2 horas están diseñados para acomodar hasta 25 participantes y pueden ser impartidos tanto de manera virtual como presencial, ofreciendo flexibilidad según las necesidades de tu equipo.

La experiencia puede desarrollarse en dos escenarios excepcionales: el espacio de Atman Yoga Medellín o las cómodas instalaciones de Comfama, o incluso directamente en tu empresa. Cada curso de inducción, con una duración de **dos horas**, se ha confeccionado meticulosamente para despertar la sensibilidad y marcar el inicio del viaje hacia el liderazgo transformador.

Descubre cómo estas experiencias introductorias pueden inspirar y catalizar el cambio dentro de tu equipo, ya sea introduciéndolos al yoga o consolidando los fundamentos del liderazgo transformador. ¡Sumérgete en una experiencia única diseñada para cultivar el potencial de tus líderes desde el primer encuentro!

En este curso introductorio de **Yoga & Liderazgo transformador**, los participantes comprenden la conexión entre el capitalismo consciente, la maloca y los 5 principios fundamentales del Yoga, además de reconocer la aplicación y la importancia para el bienestar holístico, la salud y la productividad organizacional.

**Valor** presencial para 25 líderes. \$950.000 sin IVA.

\*Incluye clase de Yoga de 1 hora más curso de una hora.

\*No incluye otros elementos no especificados en la propuesta.

# 3. Yoga & Gestión de emociones

## Tres días en el Ashram

¡Descubre la experiencia transformadora de nuestros exclusivos Footcamps de **tres días** en el místico entorno del Ashram! Sumérgete en un retiro exclusivo para la empresa o abierto, diseñado para un máximo de 50 personas, donde cada paso se convierte en una oportunidad para transformar tu liderazgo.

Un FootCamp es una experiencia en donde conectamos los pies con la tierra. Los líderes podrán vivir en un espacio mágico la conexión con su maestro interior, aprenderán la luz de su sabiduría para conectar con su propósito. ¡Donde vivimos en el cuerpo lo que entendemos con la mente!

En este Footcamp de **Yoga & Gestión de emociones** de auto descubrimiento los participantes aprenderán un camino transformador para la gestión consciente de las emociones, que ya sean positivas o negativas son energía en movimiento. Enseñamos a canalizar esta energía a través del Yoga y la sabiduría atemporal de grandes maestros.

### Valor del Footcamp Yoga & "otros" de tres días:

Acomodación por persona:	\$ 180.000 sin IVA
Footcamp:	\$ 13.528.500 sin IVA
*Opcional: Masaje por persona.	\$140.000 sin IVA

Incluye:

- Acomodación de dos noches en semana (de lunes a viernes sin incluir festivos) para máximo 50 y mínimo de **5 personas** en habitación compartida y su alimentación vegana por 3 días.
  - Uso de los salones del Ashram.
  - Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
  - Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, tablero, lapiceros, sonido.
  - 3 días de experiencia en el río y la naturaleza.
  - 2 Satsang: Meditación y cantos con grupo abierto.
  - 4 Clases de Yoga con grupo abierto. El líder tiene la opción de escoger su clase (Principiante o intermedio) de acuerdo a su nivel.
  - 3 Círculos de palabra con grupo cerrado exclusivo para líderes.
  - 2 Experiencia en la noche con grupo abierto. (Ej.Canto y fuego).
  - Yogui facilitador experto en el tema seleccionado (8 horas de facilitación y acompañamiento durante el FootCamp).
  - Yogui facilitador #2 cuando el grupo es mayor a 15 personas y Yogui facilitador #3 cuando el grupo es mayor de 30 personas.
  - Yogui profesor de yoga (4 clases de 2 horas cada una).
  - Yogui logístico (Atención durante todo el Footcamp)
  - Regalo: Mat de yoga y vela.
  - Documentos/ Bitácora / Lapicero.
  - Libros (Cortesía de Atman Yoga).
  - Baños y duchas en áreas comunes. El agua es fría.
- \*Nota sólo para Footcamp de 3 días Puede pagar adicionalmente un masaje por persona que vale 140.000 mas IVA.

No incluye:

\*IVA

\*Transporte, seguros de viaje y otros elementos no especificados a esta propuesta.

\*No contamos con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a.m, a la 1:00 p.m. un snack, la cena a las 6:00 p.m. y a las 8:00 p.m. una bebida para ir a descansar.

### Programación:



**6:00 a.m.** Satsang: meditación, mantras y conferencia sobre el tema del día.



**2:00 p.m.** Conferencia sobre el tema del día.



**8:00 a.m.** Curso de Yoga para principiantes.



**4:00 p.m.** Yoga restaurativa o danza.



**10:00 a.m.** Brunch.



**6:00 p.m.** Cena.



**1:00 p.m.** Snack.



**7:30 p.m.** Satsang o Ritual de Fuego.

### Condiciones del lugar:

- El lugar no cuenta con señal para telefonía móvil, pero sí wi-fi ubicada en la recepción.
- Las Habitaciones son compartidas para dos personas.
- Los baños y duchas están en áreas comunes.
- El agua es fría.
- No se cuenta con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos.
- La alimentación es vegana.
- Los horarios de alimentación serán los siguientes: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una pequeña porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a. m. (después de la clase de yoga), a la 1:00 p. m. un snack, la cena a las 6:00 p. m. y a las 8:00 p. m. una bebida caliente para ir a descansar.
- Todas las bebidas que se ofrecen en el lugar son calientes o a temperatura ambiente.
- Las clases de yoga son con grupo abierto.
- El espacio de meditación y cantos (Satsang) son con grupo abierto.
- Los círculos de palabra y conversaciones son con grupo cerrado.
- El agua de la llave es potable en algunos puntos (cocina).
- Después de cada comida, se deben lavar los utensilios y devolverlos a su lugar.
- Se realiza entrega de 1 Libro de la tradición Sivananda por persona (donado por Atman Yoga).
- La jornada del día comienza a partir de las 5:30 am cuando se hace el toque de campana para comenzar el día y estar preparados para el momento de meditación a las 6:00 am.

# 3. Yoga & Gestión de emociones

## Dos días en el Ashram

¡Descubre la experiencia transformadora de nuestros exclusivos Footcamps de **dos días** en el místico entorno del Ashram! Sumérgete en un retiro exclusivo para la empresa o abierto, diseñado para un máximo de 50 personas, donde cada paso se convierte en una oportunidad para transformar tu liderazgo.

Un FootCamp es una experiencia en donde conectamos los pies con la tierra. Los líderes podrán vivir en un espacio mágico la conexión con su maestro interior, prenderán la luz de su sabiduría para conectar con su propósito. ¡Donde vivimos en el cuerpo lo que entendemos con la mente!

En este Footcamp de **Yoga & Gestión de emociones** de auto descubrimiento los participantes aprenderán un camino transformador para la gestión consciente de las emociones, que ya sean positivas o negativas son energía en movimiento. Enseñamos a canalizar esta energía a través del Yoga y la sabiduría atemporal de grandes maestros.

### Valor del Footcamp Yoga & "otros" de **dos días**:

Acomodación por persona: \$ 180.000 sin IVA  
Footcamp: \$ 9.485.900 sin IVA

#### Incluye:

- Acomodación de una noche en semana (De lunes a viernes sin incluir festivos) para máximo 50 y **mínimo de 5 personas** en habitación compartida y su alimentación vegana por 2 días.
- Uso de los salones del Ashram.
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, tablero, lapiceros y sonido.
- 2 días de experiencia en el río y la naturaleza.
- 1 Satsang: Meditación y cantos con grupo abierto.
- 2 Clases de Yoga con grupo abierto. El líder tiene la opción de escoger su clase (Principiante o intermedio) de acuerdo a su nivel. 2 Círculos de palabra con grupo cerrado exclusivo para líderes.
- 1 Experiencia en la noche con grupo abierto (EJ.canto y fuego).
- Yogui facilitador experto en el tema seleccionado (4 horas de facilitación y acompañamiento durante el FootCamp).
- Yogui facilitador #2 cuando el grupo es mayor a 15 personas y Yogui facilitador #3 cuando el grupo es mayor de 30 personas.
- Yogui profesor de yoga (2 clases de 2 horas cada una).
- Yogui logístico (Atención durante todo el Footcamp).
- Regalo: Mat de Yoga y vela.
- Documentos/ Bitácora / Lapicero.
- Libros (Cortesía de Atman Yoga).
- Baños y duchas en áreas comunes. El agua es fría.

#### No incluye:

\*IVA

\*Transporte, seguros de viaje y otros elementos no especificados a esta propuesta.

\*No contamos con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a.m, a la 1:00 p.m. un snack, la cena a las 6:00 p.m. y a las 8:00 p.m. una bebida para ir a descansar.

#### Programación:



**6:00 a.m.** Satsang: meditación, mantras y conferencia sobre el tema del día.



**2:00 p.m.** Conferencia sobre el tema del día.



**8:00 a.m.** Curso de Yoga para principiantes.



**4:00 p.m.** Yoga restaurativo o danza.



**10:00 a.m.** Brunch.



**6:00 p.m.** Cena.



**1:00 p.m.** Snack.



**7:30 p.m.** Satsang o Ritual de Fuego.

#### Condiciones del lugar:

- El lugar no cuenta con señal para telefonía móvil, pero si wi-fi ubicada en la recepción.
- Las Habitaciones son compartida para dos personas.
- Los baños y duchas están en áreas comunes.
- El agua es fría.
- No se cuenta con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos.
- La alimentación es vegana.
- Los horarios de alimentación serán los siguientes: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una pequeña porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a. m. (después de la clase de yoga), a la 1:00 p. m. un snack, la cena a las 6:00 p. m. y a las 8:00 p. m. una bebida caliente para ir a descansar.
- Todas las bebidas que se ofrecen en el lugar son calientes o a temperatura ambiente.
- Las clases de yoga son con grupo abierto.
- El espacio de meditación y cantos (Satsang) son con grupo abierto.
- Los círculos de palabra y conversaciones son con grupo cerrado.
- El agua de la llave es potable en algunos puntos (cocina)
- Después de cada comida, se deben lavar los utensilios y devolverlos a su lugar.
- Se realiza entrega de 1 Libro de la tradición Sivananda por persona (donado por Atman Yoga).
- La jornada del día comienza a partir de las 5:30 am cuando se hace el toque de campana para comenzar el día y estar preparados para el momento de meditación a las 6:00 am.

# 3. Yoga & Gestión de emociones

## Taller de 8 horas en la ciudad

¡Explora el poder transformador de nuestros talleres exclusivos para la empresa o abiertos, diseñados para un máximo de 25 personas, ya sea en el espacio de Atman Yoga Medellín o en las cómodas instalaciones de Comfama o tu propia empresa. Estas experiencias intensivas, con duración de **8 horas**, están meticulosamente elaboradas para desatar el liderazgo transformador.

En este Footcamp de **Yoga & Gestión de emociones** de auto descubrimiento los participantes aprenderán un camino transformador para la gestión consciente de las emociones, que ya sean positivas o negativas son energía en movimiento. Enseñamos a canalizar esta energía a través del Yoga y la sabiduría atemporal de grandes maestros.

**VALOR:** \$ 5.557.000 sin IVA

Incluye:

- Taller para un máximo de 25 líderes.
- Uso de los salones en Atman Yoga (8 horas).
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, TV, tablero, lapiceros.
- Snack vegano: Sanduche y bebida + Bebida caliente y agua.
- Satsang opcional: Meditación y cantos con grupo abierto
- 1 Clase de Yoga con grupo abierto.
- Círculos de palabra con grupo cerrado exclusivo para líderes
- Yogui facilitador experto en el tema seleccionado (5 horas facilitando y acompaña el resto del evento).
- Yogui profesor de yoga (1 clases de 2 horas y media hora de cierre).
- Yogui logístico (Atención durante todo el taller).
- Documentos/ Bitácora / Lapicero.
- Libros (Cortesía Atman Yoga).

\*No incluye IVA, Almuerzo, transporte o seguros y otros elementos no especificados en esta propuesta.

**\*Dirección Atman Yoga Medellín:  
Transversal 5D #39-71.**

# 3. Yoga & Gestión de emociones

## Taller de 4 horas en la ciudad

¡Explora el poder transformador de nuestros talleres exclusivos para la empresa o abiertos, diseñados para un máximo de 25 personas, ya sea en el espacio de Atman Yoga Medellín o en las cómodas instalaciones de Comfama o tu propia empresa. Estas experiencias intensivas, con duración de **4 horas**, están meticulosamente elaboradas para desatar el liderazgo transformador.

En este Footcamp de **Yoga & Gestión de emociones** de auto descubrimiento los participantes aprenderán un camino transformador para la gestión consciente de las emociones, que ya sean positivas o negativas son energía en movimiento. Enseñamos a canalizar esta energía a través del Yoga y la sabiduría atemporal de grandes maestros.

**VALOR:** 3.522.000 sin IVA

Incluye:

- Taller para un máximo de 25 líderes.
- Uso de los salones en Atman Yoga (4 horas).
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, TV, tablero, lapiceros
- Snack vegano: Sanduche y bebida + Bebida caliente y agua.
- Satsang "opcional": Meditación y cantos con grupo abierto
- 1 Clase de Yoga con privado.
- Círculos de palabra con grupo cerrado exclusivo para líderes
- Yogui facilitador experto en el tema seleccionado (2 horas facilitando y acompaña todo el evento ).
- Yogui profesor de yoga (1 clases de 2 horas).
- Yogui logístico (Atención durante todo el taller).
- Documentos/ Bitácora / Lapicero.
- Libros (Cortesía Atman Yoga).

\*No incluye IVA Almuerzo, transporte o seguros y otros elementos no especificados en esta propuesta.

**\*Dirección Atman Yoga Medellín:  
Transversal 5D #39-71.**

7:30 – 8:30 a.m.

Bienvenida – Circulo de la palabra

8:30 – 10:20 a.m.

Momento de conexión: Clase de Yoga.

10:20 - 10:50 a.m.

Break.

10:50 a.m. – 12:20 m.

Conversación Liderazgo transformador y propósito personal.

12:20 - 12:30 m.

Cierre - reflexiones y preguntas.

# 3. Yoga & Gestión de emociones

## Curso de 2 horas en la ciudad

Exploramos cursos introductorios especialmente adaptados para empresas, ya sea para un grupo cerrado o de acceso público. Estos cursos de 2 horas están diseñados para acomodar hasta 25 participantes y pueden ser impartidos tanto de manera virtual como presencial, ofreciendo flexibilidad según las necesidades de tu equipo.

La experiencia puede desarrollarse en dos escenarios excepcionales: el espacio de Atman Yoga Medellín o las cómodas instalaciones de Comfama, o incluso directamente en tu empresa. Cada curso de inducción, con una duración de **dos horas**, se ha confeccionado meticulosamente para despertar la sensibilidad y marcar el inicio del viaje hacia el liderazgo transformador.

Descubre cómo estas experiencias introductorias pueden inspirar y catalizar el cambio dentro de tu equipo, ya sea introduciéndolos al yoga o consolidando los fundamentos del liderazgo transformador. ¡Sumérgete en una experiencia única diseñada para cultivar el potencial de tus líderes desde el primer encuentro!

En este curso de **Yoga & Gestión de emociones** de auto descubrimiento los participantes aprenderán un camino transformador para la gestión consciente de las emociones, que ya sean positivas o negativas son energía en movimiento. Enseñamos a canalizar esta energía a través del Yoga y la sabiduría atemporal de grandes maestros.

**Valor** presencial para 25 líderes. \$950.000 sin IVA.

\*Incluye clase de Yoga de 1 hora más curso de una hora.

\*No incluye otros elementos no especificados en la propuesta.

# 4. Yoga & Mindfulness

## Tres días en el Ashram

¡Descubre la experiencia transformadora de nuestros exclusivos Footcamps de **tres días** en el místico entorno del Ashram! Sumérgete en un retiro exclusivo para la empresa o abierto, diseñado para un máximo de 50 personas, donde cada paso se convierte en una oportunidad para transformar tu liderazgo.

Un FootCamp es una experiencia en donde conectamos los pies con la tierra. Los líderes podrán vivir en un espacio mágico la conexión con su maestro interior, aprenderán la luz de su sabiduría para conectar con su propósito. ¡Donde vivimos en el cuerpo lo que entendemos con la mente!

En este Footcamp los participantes tendrán una inmersión en la práctica del **Yoga & el Mindfulness**, que son herramientas poderosas para conectarse en la vida cotidiana de manera auténtica con sigo mismo y con los demás a través de la escucha generosa. "Mente enfocada, eficiencia y felicidad. Mente desenfocada, sufrimiento e ineficiencia".

### Valor del Footcamp Yoga & "otros" de tres días:

Acomodación por persona:	\$ 180.000 sin IVA
Footcamp:	\$ 13.528.500 sin IVA
*Opcional: Masaje por persona.	\$140.000 sin IVA

Incluye:

- Acomodación de dos noches en semana (de lunes a viernes sin incluir festivos) para máximo 50 y mínimo de **5 personas** en habitación compartida y su alimentación vegana por 3 días.
  - Uso de los salones del Ashram.
  - Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
  - Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, tablero, lapiceros, sonido.
  - 3 días de experiencia en el río y la naturaleza.
  - 2 Satsang: Meditación y cantos con grupo abierto.
  - 4 Clases de Yoga con grupo abierto. El líder tiene la opción de escoger su clase (Principiante o intermedio) de acuerdo a su nivel.
  - 3 Círculos de palabra con grupo cerrado exclusivo para líderes.
  - 2 Experiencia en la noche con grupo abierto. (Ej.Canto y fuego).
  - Yogui facilitador experto en el tema seleccionado (8 horas de facilitación y acompañamiento durante el FootCamp).
  - Yogui facilitador #2 cuando el grupo es mayor a 15 personas y Yogui facilitador #3 cuando el grupo es mayor de 30 personas.
  - Yogui profesor de yoga (4 clases de 2 horas cada una).
  - Yogui logístico (Atención durante todo el Footcamp)
  - Regalo: Mat de yoga y vela.
  - Documentos/ Bitácora / Lapicero.
  - Libros (Cortesía de Atman Yoga).
  - Baños y duchas en áreas comunes. El agua es fría.
- \*Nota sólo para Footcamp de 3 días Puede pagar adicionalmente un masaje por persona que vale 140.000 mas IVA.

No incluye:

\*IVA

\*Transporte, seguros de viaje y otros elementos no especificados a esta propuesta.

\*No contamos con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a.m, a la 1:00 p.m. un snack, la cena a las 6:00 p.m. y a las 8:00 p.m. una bebida para ir a descansar.

### Programación:



**6:00 a.m.** Satsang: meditación, mantras y conferencia sobre el tema del día.



**2:00 p.m.** Conferencia sobre el tema del día.



**8:00 a.m.** Curso de Yoga para principiantes.



**4:00 p.m.** Yoga restaurativa o danza.



**10:00 a.m.** Brunch.



**6:00 p.m.** Cena.



**1:00 p.m.** Snack.



**7:30 p.m.** Satsang o Ritual de Fuego.

### Condiciones del lugar:

- El lugar no cuenta con señal para telefonía móvil, pero si wi-fi ubicada en la recepción.
- Las Habitaciones son compartida para dos personas.
- Los baños y duchas están en áreas comunes.
- El agua es fría.
- No se cuenta con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos.
- La alimentación es vegana.
- Los horarios de alimentación serán los siguientes: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una pequeña porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a. m. (después de la clase de yoga), a la 1:00 p. m. un snack, la cena a las 6:00 p. m. y a las 8:00 p. m. una bebida caliente para ir a descansar.
- Todas las bebidas que se ofrecen en el lugar son calientes o a temperatura ambiente.
- Las clases de yoga son con grupo abierto.
- El espacio de meditación y cantos (Satsang) son con grupo abierto.
- Los círculos de palabra y conversaciones son con grupo cerrado.
- El agua de la llave es potable en algunos puntos (cocina)
- Después de cada comida, se deben lavar los utensilios y devolverlos a su lugar.
- Se realiza entrega de 1 Libro de la tradición Sivananda por persona (donado por Atman Yoga).
- La jornada del día comienza a partir de las 5:30 am cuando se hace el toque de campana para comenzar el día y estar preparados para el momento de meditación a las 6:00 am.

# 4. Yoga & Mindfulness

## Dos días en el Ashram

¡Descubre la experiencia transformadora de nuestros exclusivos Footcamps de **dos días** en el místico entorno del Ashram! Sumérgete en un retiro exclusivo para la empresa o abierto, diseñado para un máximo de 50 personas, donde cada paso se convierte en una oportunidad para transformar tu liderazgo.

Un FootCamp es una experiencia en donde conectamos los pies con la tierra. Los líderes podrán vivir en un espacio mágico la conexión con su maestro interior, prenderán la luz de su sabiduría para conectar con su propósito. ¡Donde vivimos en el cuerpo lo que entendemos con la mente!

En este Footcamp los participantes tendrán una inmersión en la práctica del **Yoga & el Mindfulness**, que son herramientas poderosas para conectarse en la vida cotidiana de manera auténtica con sigo mismo y con los demás a través de la escucha generosa. "Mente enfocada, eficiencia y felicidad. Mente desenfocada, sufrimiento e ineficiencia".

### Valor del Footcamp Yoga & "otros" de dos días:

Acomodación por persona: \$ 180.000 sin IVA  
Footcamp: \$ 9.485.900 sin IVA

#### Incluye:

- Acomodación de una noche en semana (De lunes a viernes sin incluir festivos) para máximo 50 y **mínimo de 5 personas** en habitación compartida y su alimentación vegana por 2 días.
- Uso de los salones del Ashram.
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, tablero, lapiceros y sonido.
- 2 días de experiencia en el río y la naturaleza.
- 1 Satsang: Meditación y cantos con grupo abierto.
- 2 Clases de Yoga con grupo abierto. El líder tiene la opción de escoger su clase (Principiante o intermedio) de acuerdo a su nivel. 2 Círculos de palabra con grupo cerrado exclusivo para líderes.
- 1 Experiencia en la noche con grupo abierto (EJ.canto y fuego).
- Yogui facilitador experto en el tema seleccionado (4 horas de facilitación y acompañamiento durante el FootCamp).
- Yogui facilitador #2 cuando el grupo es mayor a 15 personas y Yogui facilitador #3 cuando el grupo es mayor de 30 personas.
- Yogui profesor de yoga (2 clases de 2 horas cada una).
- Yogui logístico (Atención durante todo el Footcamp).
- Regalo: Mat de Yoga y vela.
- Documentos/ Bitácora / Lapicero.
- Libros (Cortesía de Atman Yoga).
- Baños y duchas en áreas comunes. El agua es fría.

#### No incluye:

- \*IVA
- \*Transporte, seguros de viaje y otros elementos no especificados a esta propuesta.
- \*No contamos con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a.m, a la 1:00 p.m. un snack, la cena a las 6:00 p.m. y a las 8:00 p.m. una bebida para ir a descansar.

#### Programación:



**6:00 a.m.** Satsang: meditación, mantras y conferencia sobre el tema del día.



**2:00 p.m.** Conferencia sobre el tema del día.



**8:00 a.m.** Curso de Yoga para principiantes.



**4:00 p.m.** Yoga restaurativo o danza.



**10:00 a.m.** Brunch.



**6:00 p.m.** Cena.



**1:00 p.m.** Snack.



**7:30 p.m.** Satsang o Ritual de Fuego.

#### Condiciones del lugar:

- El lugar no cuenta con señal para telefonía móvil, pero si wi-fi ubicada en la recepción.
- Las Habitaciones son compartida para dos personas.
- Los baños y duchas están en áreas comunes.
- El agua es fría.
- No se cuenta con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos.
- La alimentación es vegana.
- Los horarios de alimentación serán los siguientes: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una pequeña porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a. m. (después de la clase de yoga), a la 1:00 p. m. un snack, la cena a las 6:00 p. m. y a las 8:00 p. m. una bebida caliente para ir a descansar.
- Todas las bebidas que se ofrecen en el lugar son calientes o a temperatura ambiente.
- Las clases de yoga son con grupo abierto.
- El espacio de meditación y cantos (Satsang) son con grupo abierto.
- Los círculos de palabra y conversaciones son con grupo cerrado.
- El agua de la llave es potable en algunos puntos (cocina)
- Después de cada comida, se deben lavar los utensilios y devolverlos a su lugar.
- Se realiza entrega de 1 Libro de la tradición Sivananda por persona (donado por Atman Yoga).
- La jornada del día comienza a partir de las 5:30 am cuando se hace el toque de campana para comenzar el día y estar preparados para el momento de meditación a las 6:00 am.

# 4. Yoga & Mindfulness

## Taller de 8 horas en la ciudad

¡Explora el poder transformador de nuestros talleres exclusivos para la empresa o abiertos, diseñados para un máximo de 25 personas, ya sea en el espacio de Atman Yoga Medellín o en las cómodas instalaciones de Comfama o tu propia empresa. Estas experiencias intensivas, con duración de **8 horas**, están meticulosamente elaboradas para desatar el liderazgo transformador.

En este Footcamp los participantes tendrán una inmersión en la práctica del **Yoga & el Mindfulness**, que son herramientas poderosas para conectarse en la vida cotidiana de manera auténtica con sí mismo y con los demás a través de la escucha generosa. "Mente enfocada, eficiencia y felicidad. Mente desenfocada, sufrimiento e ineficiencia".

**VALOR:** \$ 5.557.000 sin IVA

Incluye:

- Taller para un máximo de 25 líderes.
- Uso de los salones en Atman Yoga (8 horas).
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, TV, tablero, lapiceros.
- Snack vegano: Sanduche y bebida + Bebida caliente y agua.
- Satsang opcional: Meditación y cantos con grupo abierto
- 1 Clase de Yoga con grupo abierto.
- Círculos de palabra con grupo cerrado exclusivo para líderes
- Yogui facilitador experto en el tema seleccionado (5 horas facilitando y acompaña el resto del evento).
- Yogui profesor de yoga (1 clases de 2 horas y media hora de cierre).
- Yogui logístico (Atención durante todo el taller).
- Documentos/ Bitácora / Lapicero.
- Libros (Cortesía Atman Yoga).

\*No incluye IVA, Almuerzo, transporte o seguros y otros elementos no especificados en esta propuesta.

**\*Dirección Atman Yoga Medellín:  
Transversal 5D #39-71.**

# 4. Yoga & Mindfulness

## Taller de 4 horas en la ciudad

¡Explora el poder transformador de nuestros talleres exclusivos para la empresa o abiertos, diseñados para un máximo de 25 personas, ya sea en el espacio de Atman Yoga Medellín o en las cómodas instalaciones de Comfama o tu propia empresa. Estas experiencias intensivas, con duración de **4 horas**, están meticulosamente elaboradas para desatar el liderazgo transformador.

En este Footcamp los participantes tendrán una inmersión en la práctica del **Yoga & el Mindfulness**, que son herramientas poderosas para conectarse en la vida cotidiana de manera auténtica con sigo mismo y con los demás a través de la escucha generosa. “Mente enfocada, eficiencia y felicidad. Mente desenfocada, sufrimiento e ineficiencia”.

**VALOR:** 3.522.000 sin IVA

Incluye:

- Taller para un máximo de 25 líderes.
- Uso de los salones en Atman Yoga (4 horas).
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, TV, tablero, lapiceros
- Snack vegano: Sanduche y bebida + Bebida caliente y agua.
- Satsang “opcional”: Meditación y cantos con grupo abierto
- 1 Clase de Yoga con privado.
- Círculos de palabra con grupo cerrado exclusivo para líderes
- Yogui facilitador experto en el tema seleccionado (2 horas facilitando y acompaña todo el evento ).
- Yogui profesor de yoga (1 clases de 2 horas).
- Yogui logístico (Atención durante todo el taller).
- Documentos/ Bitácora / Lapicero.
- Libros (Cortesía Atman Yoga).

\*No incluye IVA Almuerzo, transporte o seguros y otros elementos no especificados en esta propuesta.

**\*Dirección Atman Yoga Medellín:  
Transversal 5D #39-71.**

7:30 – 8:30 a.m.

Bienvenida – Circulo de la palabra

8:30 – 10:20 a.m.

Momento de conexión: Clase de Yoga.

10:20 - 10:50 a.m.

Break.

10:50 a.m. – 12:20 m.

Conversación Liderazgo transformador y propósito personal.

12:20 - 12:30 m.

Cierre - reflexiones y preguntas.

# 4. Yoga & Mindfulness

## Curso de 2 horas en la ciudad

Exploramos cursos introductorios especialmente adaptados para empresas, ya sea para un grupo cerrado o de acceso público. Estos cursos de 2 horas están diseñados para acomodar hasta 25 participantes y pueden ser impartidos tanto de manera virtual como presencial, ofreciendo flexibilidad según las necesidades de tu equipo.

La experiencia puede desarrollarse en dos escenarios excepcionales: el espacio de Atman Yoga Medellín o las cómodas instalaciones de Comfama, o incluso directamente en tu empresa. Cada curso de inducción, con una duración de **dos horas**, se ha confeccionado meticulosamente para despertar la sensibilidad y marcar el inicio del viaje hacia el liderazgo transformador.

Descubre cómo estas experiencias introductorias pueden inspirar y catalizar el cambio dentro de tu equipo, ya sea introduciéndolos al yoga o consolidando los fundamentos del liderazgo transformador. ¡Sumérgete en una experiencia única diseñada para cultivar el potencial de tus líderes desde el primer encuentro!

En este curso los participantes tendrán una inmersión en la práctica del **Yoga & el Mindfulness**, que son herramientas poderosas para conectarse en la vida cotidiana de manera auténtica con sí mismo y con los demás a través de la escucha generosa. "Mente enfocada, eficiencia y felicidad. Mente desenfocada, sufrimiento e ineficiencia".

**Valor** presencial para 25 líderes. \$950.000 sin IVA.

\*Incluye clase de Yoga de 1 hora más curso de una hora.

\*No incluye otros elementos no especificados en la propuesta.

# 5. Yoga & trabajo en equipo

## Tres días en el Ashram

¡Descubre la experiencia transformadora de nuestros exclusivos Footcamps de **tres días** en el místico entorno del Ashram! Sumérgete en un retiro exclusivo para la empresa o abierto, diseñado para un máximo de 50 personas, donde cada paso se convierte en una oportunidad para transformar tu liderazgo.

Un FootCamp es una experiencia en donde conectamos los pies con la tierra. Los líderes podrán vivir en un espacio mágico la conexión con su maestro interior, prenderán la luz de su sabiduría para conectar con su propósito. ¡Donde vivimos en el cuerpo lo que entendemos con la mente!

En este Footcamp de **Yoga & Trabajo en equipo** los participantes descubren cómo su actuar impacta directamente en la creación de su propia realidad. La realidad en que vivimos es el fruto de las semillas que sembramos en el pasado y las semillas que estamos sembrando en este momento serán las semillas de la realidad que proyectaremos en el futuro.

### Valor del Footcamp Yoga & "otros" de tres días:

Acomodación por persona:	\$ 180.000 sin IVA
Footcamp:	\$ 13.528.500 sin IVA
*Opcional: Masaje por persona.	\$140.000 sin IVA

Incluye:

- Acomodación de dos noches en semana (de lunes a viernes sin incluir festivos) para máximo 50 y mínimo de **5 personas** en habitación compartida y su alimentación vegana por 3 días.
  - Uso de los salones del Ashram.
  - Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
  - Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, tablero, lapiceros, sonido.
  - 3 días de experiencia en el río y la naturaleza.
  - 2 Satsang: Meditación y cantos con grupo abierto.
  - 4 Clases de Yoga con grupo abierto. El líder tiene la opción de escoger su clase (Principiante o intermedio) de acuerdo a su nivel.
  - 3 Círculos de palabra con grupo cerrado exclusivo para líderes.
  - 2 Experiencia en la noche con grupo abierto. (Ej.Canto y fuego).
  - Yogui facilitador experto en el tema seleccionado (8 horas de facilitación y acompañamiento durante el FootCamp).
  - Yogui facilitador #2 cuando el grupo es mayor a 15 personas y Yogui facilitador #3 cuando el grupo es mayor de 30 personas.
  - Yogui profesor de yoga (4 clases de 2 horas cada una).
  - Yogui logístico (Atención durante todo el Footcamp)
  - Regalo: Mat de yoga y vela.
  - Documentos/ Bitácora / Lapicero.
  - Libros (Cortesía de Atman Yoga).
  - Baños y duchas en áreas comunes. El agua es fría.
- \*Nota sólo para Footcamp de 3 días Puede pagar adicionalmente un masaje por persona que vale 140.000 mas IVA.

No incluye:

\*IVA

\*Transporte, seguros de viaje y otros elementos no especificados a esta propuesta.

\*No contamos con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a.m, a la 1:00 p.m. un snack, la cena a las 6:00 p.m. y a las 8:00 p.m. una bebida para ir a descansar.

### Programación:



**6:00 a.m.** Satsang: meditación, mantras y conferencia sobre el tema del día.



**2:00 p.m.** Conferencia sobre el tema del día.



**8:00 a.m.** Curso de Yoga para principiantes.



**4:00 p.m.** Yoga restaurativa o danza.



**10:00 a.m.** Brunch.



**6:00 p.m.** Cena.



**1:00 p.m.** Snack.



**7:30 p.m.** Satsang o Ritual de Fuego.

#### Condiciones del lugar:

- El lugar no cuenta con señal para telefonía móvil, pero sí wi-fi ubicada en la recepción.
- Las Habitaciones son compartidas para dos personas.
- Los baños y duchas están en áreas comunes.
- El agua es fría.
- No se cuenta con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos.
- La alimentación es vegana.
- Los horarios de alimentación serán los siguientes: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una pequeña porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a. m. (después de la clase de yoga), a la 1:00 p. m. un snack, la cena a las 6:00 p. m. y a las 8:00 p. m. una bebida caliente para ir a descansar.
- Todas las bebidas que se ofrecen en el lugar son calientes o a temperatura ambiente.
- Las clases de yoga son con grupo abierto.
- El espacio de meditación y cantos (Satsang) son con grupo abierto.
- Los círculos de palabra y conversaciones son con grupo cerrado.
- El agua de la llave es potable en algunos puntos (cocina)
- Después de cada comida, se deben lavar los utensilios y devolverlos a su lugar.
- Se realiza entrega de 1 Libro de la tradición Sivananda por persona (donado por Atman Yoga).
- La jornada del día comienza a partir de las 5:30 am cuando se hace el toque de campana para comenzar el día y estar preparados para el momento de meditación a las 6:00 am.

# 5. Yoga & trabajo en equipo

## Dos días en el Ashram

¡Descubre la experiencia transformadora de nuestros exclusivos Footcamps de **dos días** en el místico entorno del Ashram! Sumérgete en un retiro exclusivo para la empresa o abierto, diseñado para un máximo de 50 personas, donde cada paso se convierte en una oportunidad para transformar tu liderazgo.

Un FootCamp es una experiencia en donde conectamos los pies con la tierra. Los líderes podrán vivir en un espacio mágico la conexión con su maestro interior, prenderán la luz de su sabiduría para conectar con su propósito. ¡Donde vivimos en el cuerpo lo que entendemos con la mente!

En este Footcamp de **Yoga & Trabajo en equipo** los participantes descubren cómo su actuar impacta directamente en la creación de su propia realidad. La realidad en que vivimos es el fruto de las semillas que sembramos en el pasado y las semillas que estamos sembrando en este momento serán las semillas de la realidad que proyectaremos en el futuro.

### Valor del Footcamp Yoga & "otros" de dos días:

Acomodación por persona: \$ 180.000 sin IVA  
Footcamp: \$ 9.485.900 sin IVA

#### Incluye:

- Acomodación de una noche en semana (De lunes a viernes sin incluir festivos) para máximo 50 y **mínimo de 5 personas** en habitación compartida y su alimentación vegana por 2 días.
- Uso de los salones del Ashram.
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, tablero, lapiceros y sonido.
- 2 días de experiencia en el río y la naturaleza.
- 1 Satsang: Meditación y cantos con grupo abierto.
- 2 Clases de Yoga con grupo abierto. El líder tiene la opción de escoger su clase (Principiante o intermedio) de acuerdo a su nivel. 2 Círculos de palabra con grupo cerrado exclusivo para líderes.
- 1 Experiencia en la noche con grupo abierto (EJ.canto y fuego).
- Yogui facilitador experto en el tema seleccionado (4 horas de facilitación y acompañamiento durante el FootCamp).
- Yogui facilitador #2 cuando el grupo es mayor a 15 personas y Yogui facilitador #3 cuando el grupo es mayor de 30 personas.
- Yogui profesor de yoga (2 clases de 2 horas cada una).
- Yogui logístico (Atención durante todo el Footcamp).
- Regalo: Mat de Yoga y vela.
- Documentos/ Bitácora / Lapicero.
- Libros (Cortesía de Atman Yoga).
- Baños y duchas en áreas comunes. El agua es fría.

#### No incluye:

\*IVA

\*Transporte, seguros de viaje y otros elementos no especificados a esta propuesta.

\*No contamos con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a.m, a la 1:00 p.m. un snack, la cena a las 6:00 p.m. y a las 8:00 p.m. una bebida para ir a descansar.

#### Programación:



**6:00 a.m.** Satsang: meditación, mantras y conferencia sobre el tema del día.



**2:00 p.m.** Conferencia sobre el tema del día.



**8:00 a.m.** Curso de Yoga para principiantes.



**4:00 p.m.** Yoga restaurativo o danza.



**10:00 a.m.** Brunch.



**6:00 p.m.** Cena.



**1:00 p.m.** Snack.



**7:30 p.m.** Satsang o Ritual de Fuego.

#### Condiciones del lugar:

- El lugar no cuenta con señal para telefonía móvil, pero sí wi-fi ubicada en la recepción.
- Las Habitaciones son compartida para dos personas.
- Los baños y duchas están en áreas comunes.
- El agua es fría.
- No se cuenta con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos.
- La alimentación es vegana.
- Los horarios de alimentación serán los siguientes: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una pequeña porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a. m. (después de la clase de yoga), a la 1:00 p. m. un snack, la cena a las 6:00 p. m. y a las 8:00 p. m. una bebida caliente para ir a descansar.
- Todas las bebidas que se ofrecen en el lugar son calientes o a temperatura ambiente.
- Las clases de yoga son con grupo abierto.
- El espacio de meditación y cantos (Satsang) son con grupo abierto.
- Los círculos de palabra y conversaciones son con grupo cerrado.
- El agua de la llave es potable en algunos puntos (cocina)
- Después de cada comida, se deben lavar los utensilios y devolverlos a su lugar.
- Se realiza entrega de 1 Libro de la tradición Sivananda por persona (donado por Atman Yoga).
- La jornada del día comienza a partir de las 5:30 am cuando se hace el toque de campana para comenzar el día y estar preparados para el momento de meditación a las 6:00 am.

# 5. Yoga & trabajo en equipo

## Taller de 8 horas en la ciudad

¡Explora el poder transformador de nuestros talleres exclusivos para la empresa o abiertos, diseñados para un máximo de 25 personas, ya sea en el espacio de Atman Yoga Medellín o en las cómodas instalaciones de Comfama o tu propia empresa. Estas experiencias intensivas, con duración de **8 horas**, están meticulosamente elaboradas para desatar el liderazgo transformador.

En este Footcamp de **Yoga & Trabajo en equipo** los participantes descubren cómo su actuar impacta directamente en la creación de su propia realidad. La realidad en que vivimos es el fruto de las semillas que sembramos en el pasado y las semillas que estamos sembrando en este momento serán las semillas de la realidad que proyectaremos en el futuro.

**VALOR:** \$ 5.557.000 sin IVA

Incluye:

- Taller para un máximo de 25 líderes.
- Uso de los salones en Atman Yoga (8 horas).
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, TV, tablero, lapiceros.
- Snack vegano: Sanduche y bebida + Bebida caliente y agua.
- Satsang opcional: Meditación y cantos con grupo abierto
- 1 Clase de Yoga con grupo abierto.
- Círculos de palabra con grupo cerrado exclusivo para líderes
- Yogui facilitador experto en el tema seleccionado (5 horas facilitando y acompaña el resto del evento).
- Yogui profesor de yoga (1 clases de 2 horas y media hora de cierre).
- Yogui logístico (Atención durante todo el taller).
- Documentos/ Bitácora / Lapicero.
- Libros (Cortesía Atman Yoga).

\*No incluye IVA, Almuerzo, transporte o seguros y otros elementos no especificados en esta propuesta.

**\*Dirección Atman Yoga Medellín:  
Transversal 5D #39-71.**

# 5. Yoga & trabajo en equipo

## Taller de 4 horas en la ciudad

¡Explora el poder transformador de nuestros talleres exclusivos para la empresa o abiertos, diseñados para un máximo de 25 personas, ya sea en el espacio de Atman Yoga Medellín o en las cómodas instalaciones de Comfama o tu propia empresa. Estas experiencias intensivas, con duración de **4 horas**, están meticulosamente elaboradas para desatar el liderazgo transformador.

En este Footcamp de **Yoga & Trabajo en equipo** los participantes descubren cómo su actuar impacta directamente en la creación de su propia realidad. La realidad en que vivimos es el fruto de las semillas que sembramos en el pasado y las semillas que estamos sembrando en este momento serán las semillas de la realidad que proyectaremos en el futuro.

**VALOR:** 3.522.000 sin IVA

Incluye:

- Taller para un máximo de 25 líderes.
- Uso de los salones en Atman Yoga (4 horas).
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, TV, tablero, lapiceros
- Snack vegano: Sanduche y bebida + Bebida caliente y agua.
- Satsang "opcional": Meditación y cantos con grupo abierto
- 1 Clase de Yoga con privado.
- Círculos de palabra con grupo cerrado exclusivo para líderes
- Yogui facilitador experto en el tema seleccionado (2 horas facilitando y acompaña todo el evento ).
- Yogui profesor de yoga (1 clases de 2 horas).
- Yogui logístico (Atención durante todo el taller).
- Documentos/ Bitácora / Lapicero.
- Libros (Cortesía Atman Yoga).

\*No incluye IVA Almuerzo, transporte o seguros y otros elementos no especificados en esta propuesta.

**\*Dirección Atman Yoga Medellín:  
Transversal 5D #39-71.**

7:30 – 8:30 a.m.

Bienvenida – Circulo de la palabra

8:30 – 10:20 a.m.

Momento de conexión: Clase de Yoga.

10:20 - 10:50 a.m.

Break.

10:50 a.m. – 12:20 m.

Conversación Liderazgo transformador y propósito personal.

12:20 - 12:30 m.

Cierre - reflexiones y preguntas.

# 6. Yoga & propósito personal

## Tres días en el Ashram

¡Descubre la experiencia transformadora de nuestros exclusivos Footcamps de **tres días** en el místico entorno del Ashram! Sumérgete en un retiro exclusivo para la empresa o abierto, diseñado para un máximo de 50 personas, donde cada paso se convierte en una oportunidad para transformar tu liderazgo.

Un FootCamp es una experiencia en donde conectamos los pies con la tierra. Los líderes podrán vivir en un espacio mágico la conexión con su maestro interior, prenderán la luz de su sabiduría para conectar con su propósito. ¡Donde vivimos en el cuerpo lo que entendemos con la mente!

En este Footcamp de **Yoga & Propósito personal** los participantes encontrarán el ambiente propicio para avanzar en la búsqueda de su propósito personal y recibirán herramientas para trabajar por sus sueños más preciados.

### Valor del Footcamp Yoga & "otros" de **tres días**:

Acomodación por persona:	\$ 180.000 sin IVA
Footcamp:	\$ 13.528.500 sin IVA
*Opcional: Masaje por persona.	\$140.000 sin IVA

Incluye:

- Acomodación de dos noches en semana (de lunes a viernes sin incluir festivos) para máximo 50 y mínimo de **5 personas** en habitación compartida y su alimentación vegana por 3 días.
  - Uso de los salones del Ashram.
  - Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
  - Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, tablero, lapiceros, sonido.
  - 3 días de experiencia en el río y la naturaleza.
  - 2 Satsag: Meditación y cantos con grupo abierto.
  - 4 Clases de Yoga con grupo abierto. El líder tiene la opción de escoger su clase (Principiante o intermedio) de acuerdo a su nivel.
  - 3 Círculos de palabra con grupo cerrado exclusivo para líderes.
  - 2 Experiencia en la noche con grupo abierto. (Ej.Canto y fuego).
  - Yogui facilitador experto en el tema seleccionado (8 horas de facilitación y acompañamiento durante el FootCamp).
  - Yogui facilitador #2 cuando el grupo es mayor a 15 personas y Yogui facilitador #3 cuando el grupo es mayor de 30 personas.
  - Yogui profesor de yoga (4 clases de 2 horas cada una).
  - Yogui logístico (Atención durante todo el Footcamp)
  - Regalo: Mat de yoga y vela.
  - Documentos/ Bitácora / Lapicero.
  - Libros (Cortesía de Atman Yoga).
  - Baños y duchas en áreas comunes. El agua es fría.
- \*Nota sólo para Footcamp de 3 días Puede pagar adicionalmente un masaje por persona que vale 140.000 mas IVA.

No incluye:

\*IVA

\*Transporte, seguros de viaje y otros elementos no especificados a esta propuesta.

\*No contamos con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a.m, a la 1:00 p.m. un snack, la cena a las 6:00 p.m. y a las 8:00 p.m. una bebida para ir a descansar.

### Programación:



**6:00 a.m.** Satsang: meditación, mantras y conferencia sobre el tema del día.



**2:00 p.m.** Conferencia sobre el tema del día.



**8:00 a.m.** Curso de Yoga para principiantes.



**4:00 p.m.** Yoga restaurativa o danza.



**10:00 a.m.** Brunch.



**6:00 p.m.** Cena.



**1:00 p.m.** Snack.



**7:30 p.m.** Satsang o Ritual de Fuego.

### Condiciones del lugar:

- El lugar no cuenta con señal para telefonía móvil, pero sí wi-fi ubicada en la recepción.
- Las Habitaciones son compartidas para dos personas.
- Los baños y duchas están en áreas comunes.
- El agua es fría.
- No se cuenta con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos.
- La alimentación es vegana.
- Los horarios de alimentación serán los siguientes: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una pequeña porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a. m. (después de la clase de yoga), a la 1:00 p. m. un snack, la cena a las 6:00 p. m. y a las 8:00 p. m. una bebida caliente para ir a descansar.
- Todas las bebidas que se ofrecen en el lugar son calientes o a temperatura ambiente.
- Las clases de yoga son con grupo abierto.
- El espacio de meditación y cantos (Satsang) son con grupo abierto.
- Los círculos de palabra y conversaciones son con grupo cerrado.
- El agua de la llave es potable en algunos puntos (cocina)
- Después de cada comida, se deben lavar los utensilios y devolverlos a su lugar.
- Se realiza entrega de 1 Libro de la tradición Sivananda por persona (donado por Atman Yoga).
- La jornada del día comienza a partir de las 5:30 am cuando se hace el toque de campana para comenzar el día y estar preparados para el momento de meditación a las 6:00 am.

# 6. Yoga & propósito personal

## Dos días en el Ashram

¡Descubre la experiencia transformadora de nuestros exclusivos Footcamps de **dos días** en el místico entorno del Ashram! Sumérgete en un retiro exclusivo para la empresa o abierto, diseñado para un máximo de 50 personas, donde cada paso se convierte en una oportunidad para transformar tu liderazgo.

Un FootCamp es una experiencia en donde conectamos los pies con la tierra. Los líderes podrán vivir en un espacio mágico la conexión con su maestro interior, prenderán la luz de su sabiduría para conectar con su propósito. ¡Donde vivimos en el cuerpo lo que entendemos con la mente!

En este Footcamp de **Yoga & Propósito personal** los participantes encontrarán el ambiente propicio para avanzar en la búsqueda de su propósito personal y recibirán herramientas para trabajar por sus sueños más preciados.

### Valor del Footcamp Yoga & "otros" de dos días:

Acomodación por persona: \$ 180.000 sin IVA  
Footcamp: \$ 9.485.900 sin IVA

#### Incluye:

- Acomodación de una noche en semana (De lunes a viernes sin incluir festivos) para máximo 50 y **mínimo de 5 personas** en habitación compartida y su alimentación vegana por 2 días.
- Uso de los salones del Ashram.
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, tablero, lapiceros y sonido.
- 2 días de experiencia en el río y la naturaleza.
- 1 Satsang: Meditación y cantos con grupo abierto.
- 2 Clases de Yoga con grupo abierto. El líder tiene la opción de escoger su clase (Principiante o intermedio) de acuerdo a su nivel. 2 Círculos de palabra con grupo cerrado exclusivo para líderes.
- 1 Experiencia en la noche con grupo abierto (EJ.canto y fuego).
- Yogui facilitador experto en el tema seleccionado (4 horas de facilitación y acompañamiento durante el FootCamp).
- Yogui facilitador #2 cuando el grupo es mayor a 15 personas y Yogui facilitador #3 cuando el grupo es mayor de 30 personas.
- Yogui profesor de yoga (2 clases de 2 horas cada una).
- Yogui logístico (Atención durante todo el Footcamp).
- Regalo: Mat de Yoga y vela.
- Documentos/ Bitácora / Lapicero.
- Libros (Cortesía de Atman Yoga).
- Baños y duchas en áreas comunes. El agua es fría.

#### No incluye:

\*IVA

\*Transporte, seguros de viaje y otros elementos no especificados a esta propuesta.

\*No contamos con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a.m, a la 1:00 p.m. un snack, la cena a las 6:00 p.m. y a las 8:00 p.m. una bebida para ir a descansar.

#### Programación:



**6:00 a.m.** Satsang: meditación, mantras y conferencia sobre el tema del día.



**2:00 p.m.** Conferencia sobre el tema del día.



**8:00 a.m.** Curso de Yoga para principiantes.



**4:00 p.m.** Yoga restaurativo o danza.



**10:00 a.m.** Brunch.



**6:00 p.m.** Cena.



**1:00 p.m.** Snack.



**7:30 p.m.** Satsang o Ritual de Fuego.

#### Condiciones del lugar:

- El lugar no cuenta con señal para telefonía móvil, pero sí wi-fi ubicada en la recepción.
- Las Habitaciones son compartida para dos personas.
- Los baños y duchas están en áreas comunes.
- El agua es fría.
- No se cuenta con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos.
- La alimentación es vegana.
- Los horarios de alimentación serán los siguientes: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una pequeña porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a. m. (después de la clase de yoga), a la 1:00 p. m. un snack, la cena a las 6:00 p. m. y a las 8:00 p. m. una bebida caliente para ir a descansar.
- Todas las bebidas que se ofrecen en el lugar son calientes o a temperatura ambiente.
- Las clases de yoga son con grupo abierto.
- El espacio de meditación y cantos (Satsang) son con grupo abierto.
- Los círculos de palabra y conversaciones son con grupo cerrado.
- El agua de la llave es potable en algunos puntos (cocina)
- Después de cada comida, se deben lavar los utensilios y devolverlos a su lugar.
- Se realiza entrega de 1 Libro de la tradición Sivananda por persona (donado por Atman Yoga).
- La jornada del día comienza a partir de las 5:30 am cuando se hace el toque de campana para comenzar el día y estar preparados para el momento de meditación a las 6:00 am.

# 7. Yoga & Inmersión en el Ashram

## Tres días en el Ashram

¡Descubre la experiencia transformadora de nuestros exclusivos Footcamps de **tres días** en el místico entorno del Ashram! Sumérgete en un retiro exclusivo para la empresa o abierto, diseñado para un máximo de 50 personas, donde cada paso se convierte en una oportunidad para transformar tu liderazgo.

Un FootCamp es una experiencia en donde conectamos los pies con la tierra. Los líderes podrán vivir en un espacio mágico la conexión con su maestro interior, prenderán la luz de su sabiduría para conectar con su propósito. ¡Donde vivimos en el cuerpo lo que entendemos con la mente!

En este Footcamp de **Yoga & Inmersión en el Ashram** se vive la experiencia de trabajar en el Ashram, mientras despiertas la consciencia a las seis virtudes fundamentales del líder: Descubre la generosidad, práctica la conducta apropiada, domina la paciencia, adopta la perseverancia, cultiva la calma mental y desarrolla la sabiduría.

### Valor del Footcamp Yoga & "otros" de tres días:

Acomodación por persona:	\$ 180.000 sin IVA
Footcamp:	\$ 13.528.500 sin IVA
*Opcional: Masaje por persona.	\$140.000 sin IVA

Incluye:

- Acomodación de dos noches en semana (de lunes a viernes sin incluir festivos) para máximo 50 y mínimo de **5 personas** en habitación compartida y su alimentación vegana por 3 días.
- Uso de los salones del Ashram.
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, tablero, lapiceros, sonido.
- 3 días de experiencia en el río y la naturaleza.
- 2 Satsang: Meditación y cantos con grupo abierto.
- 4 Clases de Yoga con grupo abierto. El líder tiene la opción de escoger su clase (Principiante o intermedio) de acuerdo a su nivel.
- 3 Círculos de palabra con grupo cerrado exclusivo para líderes.
- 2 Experiencia en la noche con grupo abierto. (Ej.Canto y fuego).
- Yogui facilitador experto en el tema seleccionado (8 horas de facilitación y acompañamiento durante el FootCamp).
- Yogui facilitador #2 cuando el grupo es mayor a 15 personas y Yogui facilitador #3 cuando el grupo es mayor de 30 personas.
- Yogui profesor de yoga (4 clases de 2 horas cada una).
- Yogui logístico (Atención durante todo el Footcamp)
- Regalo: Mat de yoga y vela.
- Documentos/ Bitácora / Lapicero.
- Libros (Cortesía de Atman Yoga).
- Baños y duchas en áreas comunes. El agua es fría.

\*Nota sólo para Footcamp de 3 días Puede pagar adicionalmente un masaje por persona que vale 140.000 mas IVA.

No incluye:

\*IVA

\*Transporte, seguros de viaje y otros elementos no especificados a esta propuesta.

\*No contamos con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a.m, a la 1:00 p.m. un snack, la cena a las 6:00 p.m. y a las 8:00 p.m. una bebida para ir a descansar.

### Programación:



**6:00 a.m.** Satsang: meditación, mantras y conferencia sobre el tema del día.



**2:00 p.m.** Conferencia sobre el tema del día.



**8:00 a.m.** Curso de Yoga para principiantes.



**4:00 p.m.** Yoga restaurativa o danza.



**10:00 a.m.** Brunch.



**6:00 p.m.** Cena.



**1:00 p.m.** Snack.



**7:30 p.m.** Satsang o Ritual de Fuego.

### Condiciones del lugar:

- El lugar no cuenta con señal para telefonía móvil, pero sí wi-fi ubicada en la recepción.
- Las Habitaciones son compartidas para dos personas.
- Los baños y duchas están en áreas comunes.
- El agua es fría.
- No se cuenta con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos.
- La alimentación es vegana.
- Los horarios de alimentación serán los siguientes: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una pequeña porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a. m. (después de la clase de yoga), a la 1:00 p. m. un snack, la cena a las 6:00 p. m. y a las 8:00 p. m. una bebida caliente para ir a descansar.
- Todas las bebidas que se ofrecen en el lugar son calientes o a temperatura ambiente.
- Las clases de yoga son con grupo abierto.
- El espacio de meditación y cantos (Satsang) son con grupo abierto.
- Los círculos de palabra y conversaciones son con grupo cerrado.
- El agua de la llave es potable en algunos puntos (cocina).
- Después de cada comida, se deben lavar los utensilios y devolverlos a su lugar.
- Se realiza entrega de 1 Libro de la tradición Sivananda por persona (donado por Atman Yoga).
- La jornada del día comienza a partir de las 5:30 am cuando se hace el toque de campana para comenzar el día y estar preparados para el momento de meditación a las 6:00 am.

# 7. Yoga & Inmersión en el Ashram

## Dos días en el Ashram

¡Descubre la experiencia transformadora de nuestros exclusivos Footcamps de **dos días** en el místico entorno del Ashram! Sumérgete en un retiro exclusivo para la empresa o abierto, diseñado para un máximo de 50 personas, donde cada paso se convierte en una oportunidad para transformar tu liderazgo.

Un FootCamp es una experiencia en donde conectamos los pies con la tierra. Los líderes podrán vivir en un espacio mágico la conexión con su maestro interior, prenderán la luz de su sabiduría para conectar con su propósito. ¡Donde vivimos en el cuerpo lo que entendemos con la mente!

En este Footcamp de **Yoga & Inmersión en el Ashram** se vive la experiencia de trabajar en el Ashram, mientras despiertas la consciencia a las seis virtudes fundamentales del líder: Descubre la generosidad, practica la conducta apropiada, domina la paciencia, adopta la perseverancia, cultiva la calma mental y desarrolla la sabiduría.

### Valor del Footcamp Yoga & "otros" de dos días:

Acomodación por persona: \$ 180.000 sin IVA  
Footcamp: \$ 9.485.900 sin IVA

#### Incluye:

- Acomodación de una noche en semana (De lunes a viernes sin incluir festivos) para máximo 50 y **mínimo de 5 personas** en habitación compartida y su alimentación vegana por 2 días.
- Uso de los salones del Ashram.
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, tablero, lapiceros y sonido.
- 2 días de experiencia en el río y la naturaleza.
- 1 Satsang: Meditación y cantos con grupo abierto.
- 2 Clases de Yoga con grupo abierto. El líder tiene la opción de escoger su clase (Principiante o intermedio) de acuerdo a su nivel. 2 Círculos de palabra con grupo cerrado exclusivo para líderes.
- 1 Experiencia en la noche con grupo abierto (EJ.canto y fuego).
- Yogui facilitador experto en el tema seleccionado (4 horas de facilitación y acompañamiento durante el FootCamp).
- Yogui facilitador #2 cuando el grupo es mayor a 15 personas y Yogui facilitador #3 cuando el grupo es mayor de 30 personas.
- Yogui profesor de yoga (2 clases de 2 horas cada una).
- Yogui logístico (Atención durante todo el Footcamp).
- Regalo: Mat de Yoga y vela.
- Documentos/ Bitácora / Lapicero.
- Libros (Cortesía de Atman Yoga).
- Baños y duchas en áreas comunes. El agua es fría.

#### No incluye:

\*IVA

\*Transporte, seguros de viaje y otros elementos no especificados a esta propuesta.

\*No contamos con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a.m, a la 1:00 p.m. un snack, la cena a las 6:00 p.m. y a las 8:00 p.m. una bebida para ir a descansar.

#### Programación:



**6:00 a.m.** Satsang: meditación, mantras y conferencia sobre el tema del día.



**2:00 p.m.** Conferencia sobre el tema del día.



**8:00 a.m.** Curso de Yoga para principiantes.



**4:00 p.m.** Yoga restaurativo o danza.



**10:00 a.m.** Brunch.



**6:00 p.m.** Cena.



**1:00 p.m.** Snack.



**7:30 p.m.** Satsang o Ritual de Fuego.

#### Condiciones del lugar:

- El lugar no cuenta con señal para telefonía móvil, pero sí wi-fi ubicada en la recepción.
- Las Habitaciones son compartida para dos personas.
- Los baños y duchas están en áreas comunes.
- El agua es fría.
- No se cuenta con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos.
- La alimentación es vegana.
- Los horarios de alimentación serán los siguientes: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una pequeña porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a. m. (después de la clase de yoga), a la 1:00 p. m. un snack, la cena a las 6:00 p. m. y a las 8:00 p. m. una bebida caliente para ir a descansar.
- Todas las bebidas que se ofrecen en el lugar son calientes o a temperatura ambiente.
- Las clases de yoga son con grupo abierto.
- El espacio de meditación y cantos (Satsang) son con grupo abierto.
- Los círculos de palabra y conversaciones son con grupo cerrado.
- El agua de la llave es potable en algunos puntos (cocina)
- Después de cada comida, se deben lavar los utensilios y devolverlos a su lugar.
- Se realiza entrega de 1 Libro de la tradición Sivananda por persona (donado por Atman Yoga).
- La jornada del día comienza a partir de las 5:30 am cuando se hace el toque de campana para comenzar el día y estar preparados para el momento de meditación a las 6:00 am.

# 8. Yoga & Sostenibilidad

## Tres días en el Ashram

¡Descubre la experiencia transformadora de nuestros exclusivos Footcamps de **tres días** en el místico entorno del Ashram! Sumérgete en un retiro exclusivo para la empresa o abierto, diseñado para un máximo de 50 personas, donde cada paso se convierte en una oportunidad para transformar tu liderazgo.

Un FootCamp es una experiencia en donde conectamos los pies con la tierra. Los líderes podrán vivir en un espacio mágico la conexión con su maestro interior, prenderán la luz de su sabiduría para conectar con su propósito. ¡Donde vivimos en el cuerpo lo que entendemos con la mente!

En este Footcamp de **Yoga & Sostenibilidad** los participantes se sumergirán en la riqueza de la ecología consciente en del Ashram que tiene un enfoque revolucionario al sembrar sus propias semillas y establecer relaciones cercanas con quienes ofrecen productos y servicios esenciales. A lo largo de esta experiencia, se fomentará la toma de consciencia de que del proceso completo para vivir en armonía con la naturaleza y la comunidad es un esfuerzo colaborativo y equilibrado.

### Valor del Footcamp Yoga & "otros" de tres días:

Acomodación por persona:	\$ 180.000 sin IVA
Footcamp:	\$ 13.528.500 sin IVA
*Opcional: Masaje por persona.	\$140.000 sin IVA

Incluye:

- Acomodación de dos noches en semana (de lunes a viernes sin incluir festivos) para máximo 50 y mínimo de **5 personas** en habitación compartida y su alimentación vegana por 3 días.
  - Uso de los salones del Ashram.
  - Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
  - Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, tablero, lapiceros, sonido.
  - 3 días de experiencia en el río y la naturaleza.
  - 2 Satsang: Meditación y cantos con grupo abierto.
  - 4 Clases de Yoga con grupo abierto. El líder tiene la opción de escoger su clase (Principiante o intermedio) de acuerdo a su nivel.
  - 3 Círculos de palabra con grupo cerrado exclusivo para líderes.
  - 2 Experiencia en la noche con grupo abierto. (Ej.Canto y fuego).
  - Yogui facilitador experto en el tema seleccionado (8 horas de facilitación y acompañamiento durante el FootCamp).
  - Yogui facilitador #2 cuando el grupo es mayor a 15 personas y Yogui facilitador #3 cuando el grupo es mayor de 30 personas.
  - Yogui profesor de yoga (4 clases de 2 horas cada una).
  - Yogui logístico (Atención durante todo el Footcamp)
  - Regalo: Mat de yoga y vela.
  - Documentos/ Bitácora / Lapicero.
  - Libros (Cortesía de Atman Yoga).
  - Baños y duchas en áreas comunes. El agua es fría.
- \*Nota sólo para Footcamp de 3 días Puede pagar adicionalmente un masaje por persona que vale 140.000 mas IVA.

No incluye:

\*IVA

\*Transporte, seguros de viaje y otros elementos no especificados a esta propuesta.

\*No contamos con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a.m, a la 1:00 p.m. un snack, la cena a las 6:00 p.m. y a las 8:00 p.m. una bebida para ir a descansar.

### Programación:



**6:00 a.m.** Satsang: meditación, mantras y conferencia sobre el tema del día.



**2:00 p.m.** Conferencia sobre el tema del día.



**8:00 a.m.** Curso de Yoga para principiantes.



**4:00 p.m.** Yoga restaurativa o danza.



**10:00 a.m.** Brunch.



**6:00 p.m.** Cena.



**1:00 p.m.** Snack.



**7:30 p.m.** Satsang o Ritual de Fuego.

### Condiciones del lugar:

- El lugar no cuenta con señal para telefonía móvil, pero sí wi-fi ubicada en la recepción.
- Las Habitaciones son compartidas para dos personas.
- Los baños y duchas están en áreas comunes.
- El agua es fría.
- No se cuenta con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos.
- La alimentación es vegana.
- Los horarios de alimentación serán los siguientes: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una pequeña porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a. m. (después de la clase de yoga), a la 1:00 p. m. un snack, la cena a las 6:00 p. m. y a las 8:00 p. m. una bebida caliente para ir a descansar.
- Todas las bebidas que se ofrecen en el lugar son calientes o a temperatura ambiente.
- Las clases de yoga son con grupo abierto.
- El espacio de meditación y cantos (Satsang) son con grupo abierto.
- Los círculos de palabra y conversaciones son con grupo cerrado.
- El agua de la llave es potable en algunos puntos (cocina)
- Después de cada comida, se deben lavar los utensilios y devolverlos a su lugar.
- Se realiza entrega de 1 Libro de la tradición Sivananda por persona (donado por Atman Yoga).
- La jornada del día comienza a partir de las 5:30 am cuando se hace el toque de campana para comenzar el día y estar preparados para el momento de meditación a las 6:00 am.

# 8. Yoga & Sostenibilidad

## Dos días en el Ashram

¡Descubre la experiencia transformadora de nuestros exclusivos Footcamps de **dos días** en el místico entorno del Ashram! Sumérgete en un retiro exclusivo para la empresa o abierto, diseñado para un máximo de 50 personas, donde cada paso se convierte en una oportunidad para transformar tu liderazgo.

Un FootCamp es una experiencia en donde conectamos los pies con la tierra. Los líderes podrán vivir en un espacio mágico la conexión con su maestro interior, prenderán la luz de su sabiduría para conectar con su propósito. ¡Donde vivimos en el cuerpo lo que entendemos con la mente!

En este Footcamp de **Yoga & Sostenibilidad** los participantes se sumergirán en la riqueza de la ecología consciente en del Ashram que tiene un enfoque revolucionario al sembrar sus propias semillas y establecer relaciones cercanas con quienes ofrecen productos y servicios esenciales. A lo largo de esta experiencia, se fomentará la toma de consciencia de que del proceso completo para vivir en armonía con la naturaleza y la comunidad es un esfuerzo colaborativo y equilibrado.

### Valor del Footcamp Yoga & "otros" de dos días:

Acomodación por persona: \$ 180.000 sin IVA  
Footcamp: \$ 9.485.900 sin IVA

#### Incluye:

- Acomodación de una noche en semana (De lunes a viernes sin incluir festivos) para máximo 50 y **mínimo de 5 personas** en habitación compartida y su alimentación vegana por 2 días.
- Uso de los salones del Ashram.
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, tablero, lapiceros y sonido.
- 2 días de experiencia en el río y la naturaleza.
- 1 Satsang: Meditación y cantos con grupo abierto.
- 2 Clases de Yoga con grupo abierto. El líder tiene la opción de escoger su clase (Principiante o intermedio) de acuerdo a su nivel. 2 Círculos de palabra con grupo cerrado exclusivo para líderes.
- 1 Experiencia en la noche con grupo abierto (EJ.canto y fuego).
- Yogui facilitador experto en el tema seleccionado (4 horas de facilitación y acompañamiento durante el FootCamp).
- Yogui facilitador #2 cuando el grupo es mayor a 15 personas y Yogui facilitador #3 cuando el grupo es mayor de 30 personas.
- Yogui profesor de yoga (2 clases de 2 horas cada una).
- Yogui logístico (Atención durante todo el Footcamp).
- Regalo: Mat de Yoga y vela.
- Documentos/ Bitácora / Lapicero.
- Libros (Cortesía de Atman Yoga).
- Baños y duchas en áreas comunes. El agua es fría.

#### No incluye:

\*IVA

\*Transporte, seguros de viaje y otros elementos no especificados a esta propuesta.

\*No contamos con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a.m, a la 1:00 p.m. un snack, la cena a las 6:00 p.m. y a las 8:00 p.m. una bebida para ir a descansar.

#### Programación:



**6:00 a.m.** Satsang: meditación, mantras y conferencia sobre el tema del día.



**2:00 p.m.** Conferencia sobre el tema del día.



**8:00 a.m.** Curso de Yoga para principiantes.



**4:00 p.m.** Yoga restaurativo o danza.



**10:00 a.m.** Brunch.



**6:00 p.m.** Cena.



**1:00 p.m.** Snack.



**7:30 p.m.** Satsang o Ritual de Fuego.

#### Condiciones del lugar:

- El lugar no cuenta con señal para telefonía móvil, pero sí wi-fi ubicada en la recepción.
- Las Habitaciones son compartida para dos personas.
- Los baños y duchas están en áreas comunes.
- El agua es fría.
- No se cuenta con servicio de restaurante, solo se brinda alimentación en los horarios establecidos.
- La alimentación es vegana.
- Los horarios de alimentación serán los siguientes: en la mañana a las 7:30 a.m. se ofrece una pequeña porción de fruta para prepararse para la clase de yoga, el brunch a las 10:00 a. m. (después de la clase de yoga), a la 1:00 p. m. un snack, la cena a las 6:00 p. m. y a las 8:00 p. m. una bebida caliente para ir a descansar.
- Todas las bebidas que se ofrecen en el lugar son calientes o a temperatura ambiente.
- Las clases de yoga son con grupo abierto.
- El espacio de meditación y cantos (Satsang) son con grupo abierto.
- Los círculos de palabra y conversaciones son con grupo cerrado.
- El agua de la llave es potable en algunos puntos (cocina)
- Después de cada comida, se deben lavar los utensilios y devolverlos a su lugar.
- Se realiza entrega de 1 Libro de la tradición Sivananda por persona (donado por Atman Yoga).
- La jornada del día comienza a partir de las 5:30 am cuando se hace el toque de campana para comenzar el día y estar preparados para el momento de meditación a las 6:00 am.

# 9. Yoga & Líderes que inspiran

## Taller de 8 horas en la ciudad

¡Explora el poder transformador de nuestros talleres exclusivos para la empresa o abiertos, diseñados para un máximo de 25 personas, ya sea en el espacio de Atman Yoga Medellín o en las cómodas instalaciones de Comfama o tu propia empresa. Estas experiencias intensivas, con duración de **8 horas**, están meticulosamente elaboradas para desatar el liderazgo transformador.

En este Footcamp de **Yoga & Líderes que inspiran** los participantes aumentaran su nivel de consciencia estudiando y buscando inspiración a través de las historias de grandes maestros como: Jesús, Buda, Swami Sivananda, Swami Vishnudevananda. Ghandi, Mandela y otros más

**VALOR:** \$ 5.557.000 sin IVA

Incluye:

- Taller para un máximo de 25 líderes.
- Uso de los salones en Atman Yoga (8 horas).
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, TV, tablero, lapiceros.
- Snack vegano: Sanduche y bebida + Bebida caliente y agua.
- Satsang opcional: Meditación y cantos con grupo abierto
- 1 Clase de Yoga con grupo abierto.
- Círculos de palabra con grupo cerrado exclusivo para líderes
- Yogui facilitador experto en el tema seleccionado (5 horas facilitando y acompaña el resto del evento).
- Yogui profesor de yoga (1 clases de 2 horas y media hora de cierre).
- Yogui logístico (Atención durante todo el taller).
- Documentos/ Bitácora / Lapicero.
- Libros (Cortesía Atman Yoga).

\*No incluye IVA, Almuerzo, transporte o seguros y otros elementos no especificados en esta propuesta.

**\*Dirección Atman Yoga Medellín:  
Transversal 5D #39-71.**

# 9. Yoga & Líderes que inspiran

## Taller de 4 horas en la ciudad

¡Explora el poder transformador de nuestros talleres exclusivos para la empresa o abiertos, diseñados para un máximo de 25 personas, ya sea en el espacio de Atman Yoga Medellín o en las cómodas instalaciones de Comfama o tu propia empresa. Estas experiencias intensivas, con duración de **4 horas**, están meticulosamente elaboradas para desatar el liderazgo transformador.

En este Footcamp de **Yoga & Líderes que inspiran** los participantes aumentaran su nivel de consciencia estudiando y buscando inspiración a través de las historias de grandes maestros como: Jesús, Buda, Swami Sivananda, Swami Vishnudevananda. Ghandi, Mandela y otros más

**VALOR:** 3.522.000 sin IVA

Incluye:

- Taller para un máximo de 25 líderes.
- Uso de los salones en Atman Yoga (4 horas).
- Recursos requeridos para practicar yoga: Mats, cojines, sillas.
- Recursos requeridos para facilitadores: Video beam, TV, tablero, lapiceros
- Snack vegano: Sanduche y bebida + Bebida caliente y agua.
- Satsang "opcional": Meditación y cantos con grupo abierto
- 1 Clase de Yoga con privado.
- Círculos de palabra con grupo cerrado exclusivo para líderes
- Yogui facilitador experto en el tema seleccionado (2 horas facilitando y acompaña todo el evento ).
- Yogui profesor de yoga (1 clases de 2 horas).
- Yogui logístico (Atención durante todo el taller).
- Documentos/ Bitácora / Lapicero.
- Libros (Cortesía Atman Yoga).

\*No incluye IVA Almuerzo, transporte o seguros y otros elementos no especificados en esta propuesta.

**\*Dirección Atman Yoga Medellín:**  
**Transversal 5D #39-71.**

7:30 – 8:30 a.m.

Bienvenida – Circulo de la palabra

8:30 – 10:20 a.m.

Momento de conexión: Clase de Yoga.

10:20 - 10:50 a.m.

Break.

10:50 a.m. – 12:20 m.

Conversación Liderazgo transformador y propósito personal.

12:20 - 12:30 m.

Cierre - reflexiones y preguntas.

# 9. Yoga & Líderes que inspiran

## Curso de 2 horas en la ciudad

Exploramos cursos introductorios especialmente adaptados para empresas, ya sea para un grupo cerrado o de acceso público. Estos cursos de 2 horas están diseñados para acomodar hasta 25 participantes y pueden ser impartidos tanto de manera virtual como presencial, ofreciendo flexibilidad según las necesidades de tu equipo.

La experiencia puede desarrollarse en dos escenarios excepcionales: el espacio de Atman Yoga Medellín o las cómodas instalaciones de Comfama, o incluso directamente en tu empresa. Cada curso de inducción, con una duración de **dos horas**, se ha confeccionado meticulosamente para despertar la sensibilidad y marcar el inicio del viaje hacia el liderazgo transformador.

Descubre cómo estas experiencias introductorias pueden inspirar y catalizar el cambio dentro de tu equipo, ya sea introduciéndolos al yoga o consolidando los fundamentos del liderazgo transformador. ¡Sumérgete en una experiencia única diseñada para cultivar el potencial de tus líderes desde el primer encuentro!

En este curso de Yoga & Líderes que inspiran los participantes aumentaran su nivel de consciencia estudiando y buscando inspiración a través de las historias de grandes maestros como: Jesús, Buda, Swami Sivananda, Swami Vishnudevananda, Ghandí, Mandela y otros más

**Valor** presencial para 25 líderes. \$950.000 sin IVA.

\*Incluye clase de Yoga de 1 hora más curso de una hora.

\*No incluye otros elementos no especificados en la propuesta.

# Profesorados

Sumérgete en la excelencia del Ashram con nuestros servicios de formación en Yoga, diseñados para profesionales individuales y empresas visionarias que buscan integrar el poder del yoga en sus equipos de trabajo.



## Profesorado de Yoga

Capacita a tu organización con facilitadores internos de yoga a través de nuestro Profesorado de Yoga. Durante 21 días repartidos en tres semanas a lo largo del año, ofrecemos una inmersión profunda que proporciona las habilidades esenciales para liderar sesiones de yoga internas. Con un límite de 25 participantes, esta formación va más allá de la teoría, permitiendo a tu equipo incorporar prácticas de bienestar de manera efectiva.

**Valor por persona: 7.380.000 con IVA.**

Incluye Profesorado básico de Yoga, ayurveda y Ecología Védica. 21 días presenciales en el Ashram. Acomodación con habitación compartida y alimentación vegana. No incluye transporte o seguros y otros elementos no especificados en esta propuesta. Más información en [www.vanadurga.co](http://www.vanadurga.co).



## Profesorado de Yoga para empresas

Después de completar el Profesorado de Yoga, puedes llevar tus habilidades a un nivel superior al enfocarte en la implementación empresarial. Enriquece la cultura organizacional al contar con profesores de yoga capacitados que liderarán talleres de Atman Yoga gracias a nuestra formación intensiva de 7 días. Este programa, diseñado para un máximo de 25 participantes, proporciona los conocimientos esenciales para que los profesores de yoga guíen nuestros talleres dentro de la empresa

**Valor por persona: 4.700.000 con IVA.**

Incluye el curso de Yoga, Mindfulness y Sabiduría Ancestral en las empresas, 7 días presenciales en el Ashram. Acomodación con habitación compartida y alimentación vegana. No incluye transporte o seguros y otros elementos no especificados en esta propuesta. Más información en [www.vanadurga.co](http://www.vanadurga.co)

# Planes de Yoga

En estas clases los participantes tendrán una inmersión en la práctica del Yoga & el Mindfulness (presencial o virtual) que son herramientas poderosas para conectarse en la vida cotidiana de manera auténtica con sigo mismo y con los demás a través de la escucha generosa. "Mente enfocada, eficiencia y felicidad. Mente desenfocada, sufrimiento e ineficiencia". Video **gratis** para practicar en casa. Capacidad máxima en ATMAN YOGA es 25 personas por clase.

## Planes de Yoga



**Clase Única** - \$41.000



**Mensualidad** - \$207.000

Incluye: clases de yoga ilimitadas + cursos fundamentales.  
\*válido por un mes



**Bimensualidad** - \$352.000.

Incluye clases de yoga ilimitadas + cursos fundamentales + un taller  
\*válido por 2 meses



**Tiquetera 4 clases** - \$140.000

Cualquier clase de semana o sábado  
\*valido por un mes



**Tiquetera 8 clases** - \$279.000

Cualquier clase de semana o sábado + un taller  
\*válido por dos meses



**Semestre** - \$994.000

Incluye clases de yoga ilimitadas + los cursos fundamentales + talleres.



Atman Yoga  
Instituto de Estudios

## Otros Planes



**Yoga Online** - \$87.000

Incluye: clases de yoga online ilimitadas  
Lunes - Domingo 6 am - 7 am  
\*válido por un mes



**Curso de Yoga para Principiantes** - \$258.000

Incluye: Curso de 8 clases 2 veces por semana.  
Lunes y Miércoles o Martes y Jueves  
Incluye 1 mes de yoga online al finalizar el curso



**Yoga Prenatal**

Clase Única - \$46.000

Tiquetera 4 clases - \$161.000  
\*válida por un mes

Tiquetera 8 clases - \$276.000  
\*válida por dos meses



**Yoga para Niños**

Clase Única - \$46.000

Tiquetera 4 clases - \$161.000  
\*válida por dos meses



Atman Yoga  
Instituto de Estudios

# Diseños a la medida



Reconocemos la singularidad de cada organización, por lo que nos complace ofrecerle un servicio personalizado de diseño a la medida de las necesidades de su empresa con el objetivo de respaldar el desarrollo del liderazgo consciente.

Diagnóstico inicial (Entrevista con el cliente):

Sin costo.

Visita a la empresa para profundizar en el diagnóstico (sólo si es necesario):

\$200.000 por hora sin IVA.

Diseño de la propuesta:

Sin costo.

Primera presentación de la propuesta:

Sin costo.

Presentaciones adicionales de la propuesta:

\$200.000 por hora sin IVA

Valor hora facilitador:

Dependerá del tamaño de la empresa y la necesidad del cliente

# Precios 2024



# 1. Programas

## Precios sin IVA

### Programa Conoce & Gestiona tu Estilo de Liderazgo

Autoevaluación con The Leadership Circle	Precio por líder \$1.950.000
Evaluación de 360 grados con The Leadership Circle	Precio por líder \$4.950.000 +350 us

### Programa Desarrollo de liderazgo transformador

Cantidad de Líderes por grupo:  
Mínimo 5 Máxima: 25

Duración: 9 meses  
Certificación al finalizar el programa: Sí

Plan Básico	Precio por líder \$8.350.000
Plan ntermedio	Precio por líder \$15.950.000
Plan Premium	Precio por líder \$22.950.000

# 2. Productos

## Precios sin IVA

Productos	FootCampAshram 25 personas*		FootCampAtman Yoga 25 personas		Cursos 25 personas
	3 días	2 días	8 horas	4 horas	2 horas
Yoga & Maloca	11.900.000	6.300.000			
Yoga & Liderazgo transformador			5.557.000	3.522.000	950.000
Yoga & Gestión de emociones	18.350.000	13.950.000	5.557.000	3.522.000	950.000
Yoga & Mindfulness	18.350.000	13.950.000	5.557.000	3.522.000	950.000
Yoga & Trabajo en Equipo	18.350.000	13.950.000	5.557.000	3.522.000	
Yoga & propósito personal	18.350.000	13.950.000			
Yoga & Inmersión en el Ashram	18.350.000	13.950.000			
Yoga & Sostenibilidad	18.350.000	13.950.000			
Yoga & líderes que inspiran			5.557.000	3.522.000	950.000

\*Estos precios incluyen el Footcamp y la acomodación en el Ashram (\$180.000 por 25 personas x noche en semana).

# 3. Profesorados

## Precios con IVA

Profesorado de Yoga

Precio por Líder  
\$7.380.000

Profesorado de Yoga para empresas

Precio por Líder  
\$4.700.000

# 4. Planes de Yoga

## Precios sin IVA

### Planes de Yoga



**Clase Única** - \$41.000



**Mensualidad** - \$207.000

Incluye: clases de yoga ilimitadas + cursos fundamentales.

\*válido por un mes



**Bimensualidad** - \$352.000.

Incluye clases de yoga ilimitadas + cursos fundamentales + un taller

\*válido por 2 meses



**Tiquetera 4 clases** - \$140.000

Cualquier clase de semana o sábado

\*valido por un mes



**Tiquetera 8 clases** - \$279.000

Cualquier clase de semana o sábado + un taller

\*válido por dos meses



**Semestre** - \$994.000

Incluye clases de yoga ilimitadas + los cursos fundamentales + talleres.



### Otros Planes



**Yoga Online** - \$87.000

Incluye: clases de yoga online ilimitadas

Lunes - Domingo 6 am - 7 am

\*válido por un mes



**Curso de Yoga para Principiantes** - \$258.000

Incluye: Curso de 8 clases 2 veces por semana.

Lunes y Miércoles o Martes y Jueves

Incluye 1 mes de yoga online al finalizar el curso



**Yoga Prenatal**

Clase Única - \$46.000

Tiquetera 4 clases - \$161.000

\*válida por un mes

Tiquetera 8 clases - \$276.000

\*válida por dos meses



**Yoga para Niños**

Clase Única - \$46.000

Tiquetera 4 clases - \$161.000

\*válida por dos meses



# 5. Diseños a la medida



Diagnóstico inicial (Entrevista con el cliente):

Sin costo.

Visita a la empresa para profundizar en el diagnóstico (sólo si es necesario):

\$200.000 por hora sin IVA.

Diseño de la propuesta:

Sin costo.

Primera presentación de la propuesta:

Sin costo.

Presentaciones adicionales de la propuesta:

\$200.000 por hora sin IVA

Valor hora facilitador:

Dependerá del tamaño de la empresa y la necesidad del cliente

# Anexo. Consultores en desarrollo organizacional.

El equipo de facilitadores expertos en desarrollo organizacional está conformado por:

[LinkedIn María Victoria Riaño](#)



María Victoria Riaño

El propósito de María Victoria es trabajar e inspirar a otros para que exista más organizaciones equitativas, inclusivas y conscientes, con líderes cuidadores / conscientes y con personas más felices trabajando en ellas para crear un mundo más sostenible. Con el objetivo de compartir toda su experiencia como líder de un modelo de negocio exitoso, creó su propia empresa "BeWO" que significa "Better World" "Liderazgo para un mundo mejor", "Sea un líder WOW", allí a través de conferencias, consultorías y talleres, trabaja por su propósito. Ha impartido más de 100 conferencias de Liderazgo, capitalismo consciente a nivel nacional e internacional. Para afianzar más el contenido inspirador de las conferencias realiza talleres prácticos para generar consciencia y construir modelos de liderazgo y cultura más consciente en las organizaciones y así generar resultados extraordinarios sostenibles. Para complementar toda su experiencia estudio y se certificó como coach de PNL y ha efectuado diferentes procesos de mentoría y coaching en varias organizaciones. Es Coautora del libro "Todos Somos Líderes" donde se muestra como el liderazgo no es exclusivo de un grupo selecto de personas, sino que es inherente a todos y cada uno de nosotros, independientemente de nuestra posición o rol en la sociedad. El libro comienza desafiando la idea tradicional de liderazgo como algo reservado solo para aquellos en posiciones de autoridad o poder, sostiene que el liderazgo es una habilidad que todos podemos desarrollar y aplicar en nuestras vidas cotidianas, ya sea en nuestro entorno laboral, familiar o social. Explora diversos enfoques y conceptos relacionados con el liderazgo, incluyendo el liderazgo auténtico, el liderazgo colaborativo, el liderazgo consciente y el liderazgo del cuidado. A través de ejemplos y casos de estudio se ilustra cómo estas diferentes formas de liderazgo pueden ser aplicadas en la vida cotidiana y cómo pueden contribuir a un cambio positivo en la sociedad. "Todos somos líderes" también aborda la importancia de la autoconciencia, la empatía, la comunicación efectiva y la toma de decisiones éticas en el ejercicio del liderazgo, enfatiza la importancia de la integridad, la responsabilidad y la habilidad para adaptarse a los cambios como cualidades clave de un líder efectivo. Es Administradora de Empresas de la Universidad Javeriana con estudios de posgrado en Gestión de la Universidad de Los Andes, certificada como Coach de PNL. Una de sus mayores pasiones es el deporte la escalada, trail running y mountain bike. Escalo el Cerro Aconcagua el más alto de América (7000 metros), ha corrido ultra maratones como los 56km del Two Oceans Marathon en Sudafrica, los 100km de El Cruce de Los Andes en Argentina y 170 km en el Everest Trail race en Nepal. Trabajó 15 años en el sector financiero y 20 años en el sector de Hidrocarburos, en 2011 fue nombrada Presidenta de Equión Energía, donde lograron reconocimientos como estar en el top 5 de Great Place to Work en Colombia y Latinoamérica, Portafolio Premios 2018 a la empresa más Responsable, Mejor empresa para trabajar por mujeres según GPTW, la primera empresa en Colombia en obtener el sello de sostenibilidad Esencia Plus de Icontec, y fue reconocida dentro de los 100 mejores líderes de Colombia según Merko. Actualmente se encuentra en las juntas directivas de Banco W, Joyco, Allianz Seguros, PEI y en el consejo asesor de Save the Children.

[www.linkedin.com/in/erika-klinkert-5227522b](http://www.linkedin.com/in/erika-klinkert-5227522b) @erika\_klinkert.



Erika Klinkert Velásquez  
CONSULTORA ORGANIZACIONAL

Mi propósito es "Inspirar a los seres para que juntos regeneremos el planeta".

Consultora en desarrollo organizacional sostenible con más de 20 años de experiencia.

Profesora de cátedra de la materia de Política de empresas en la Universidad EAFIT y participación en diferentes grupos de estudio para compartir y ampliar su conocimiento y de Yoga como voluntaria en Atman Yoga.

Apasionada por la filosofía oriental, llevando a su práctica diaria varias de las enseñanzas que ha recibido de grandes maestros budistas, a quienes ha visitado en sus monasterios de la India y Nepal.

Negociadora Internacional - Universidad Eafit  
MBA - Tecnológico del Monterrey

Certificaciones:  
Capitalismo Consciente  
Cultura Barrette  
Liderazgo con "The Leadership Circle"  
Yoga con la Fundación Atman Yoga.

[www.linkedin.com/in/mariaadelaidanaranjo](http://www.linkedin.com/in/mariaadelaidanaranjo)



María Adelaida Naranjo Londoño  
COACH DE LIDERAZGO

Mi propósito es conectar personas con su liderazgo auténtico, significativo y vibrante.

18+ años de experiencia como Coach de Liderazgo.

Líder de proyectos en Penta Consultoría: Lenovo, Comfama, Ruta N, Cartama, Avinal, Universidad Católica de Oriente, PNUD, Bankers Club Ecuador, Centro Comercial Santa Fe Medellín, INDER Medellín, Londoño Gómez, entre otros.

Conferencista en: Cámara de Comercio de Medellín / Congreso Talento Humano: portal empresarial.

Maestría en Mercadeo – Universidad EAFIT, 2015.  
Comunicadora Social – Pontificia Universidad Javeriana, 2004.

Certificaciones:  
Gestión del Cambio, 2020.  
Metodología Lego Serious Play, 2018.  
The Leadership Circle, 2019.  
Coach de esencia profesional, 2017.

La tarifa por hora es 1.500.000 sin IVA.  
Este precio no incluye logística de traslado  
María Victoria Riaño se desplaza desde Bogotá, las otras consultoras desde Medellín.