

Retiro
Yoga y
Meditación
contenido



¿Qué es la Meditación?

Es una experiencia espiritual que ocurre cuando la mente está clara y en calma.



Esta es una práctica de auto-observación, donde se presta atención al momento presente, sin juzgar. En este estado se regula el cuerpo y la mente hacia una profunda relajación.

A photograph of three women sitting on a large, mossy rock in a lush, green forest. They are in a meditative posture, with their hands resting on their knees. The woman on the left is facing the other two. The woman in the middle is facing the woman on the right. The woman on the right is seen from the back. The background is filled with dense foliage and trees, creating a serene and natural setting.

Objetivo del Retiro

Aprende a calmar y purificar la mente para experimentar el estado de la meditación.

Estudia en teoría y practica las técnicas de meditación de la tradición Sivananda.

¿Qué voy a aprender?



- La técnica de meditación de nuestra tradición basada en los 12 pasos de Swami Vishnudevananda.

- Cuáles son las prácticas ‘sattvicas’ (puras) que nos preparan para entrar en un estado meditativo.

- Cómo utilizar la meditación para superar emociones y pensamientos negativos.

- Estrategias para fomentar la concentración y la atención plena.

- Crear efectivamente el hábito de meditar en casa

- Cómo la práctica de la meditación construye la confianza y la autoestima.





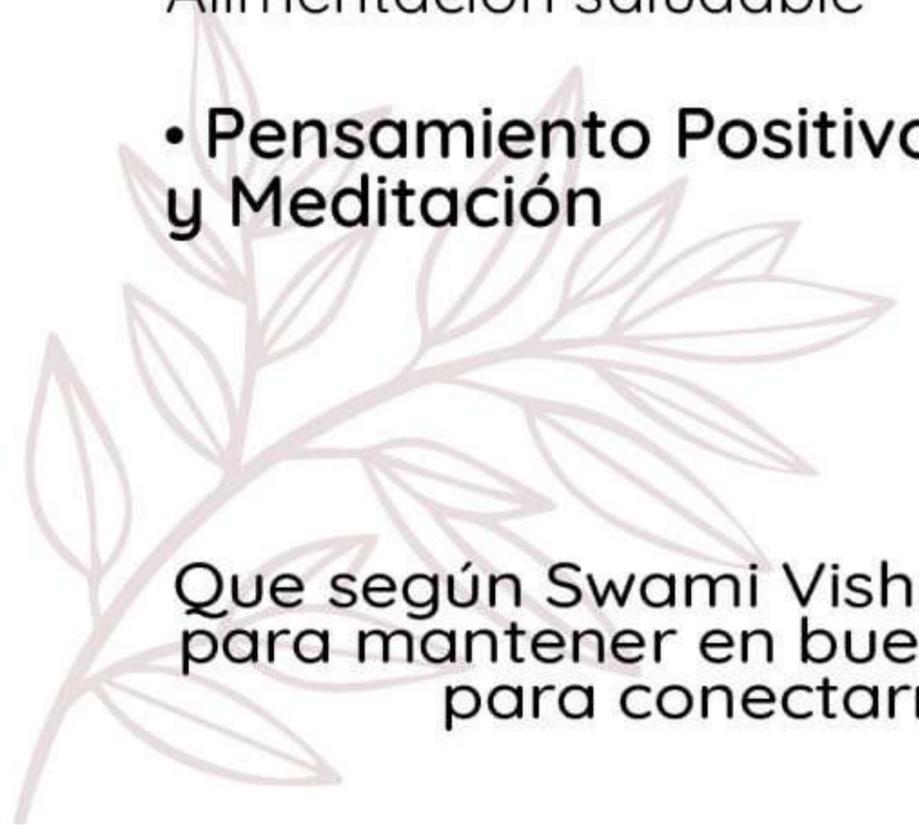
Este es uno de los *Retiros* que hacen parte de las enseñanzas básicas de nuestra tradición.
En ellos compartimos:

5 Principios

- **Ásanas**
Ejercicio adecuado
- **Pranayama**
Respiración adecuada
- **Savásana**
Relajación adecuada
- **Ayurveda**
Alimentación saludable
- **Pensamiento Positivo y Meditación**

4 Caminos

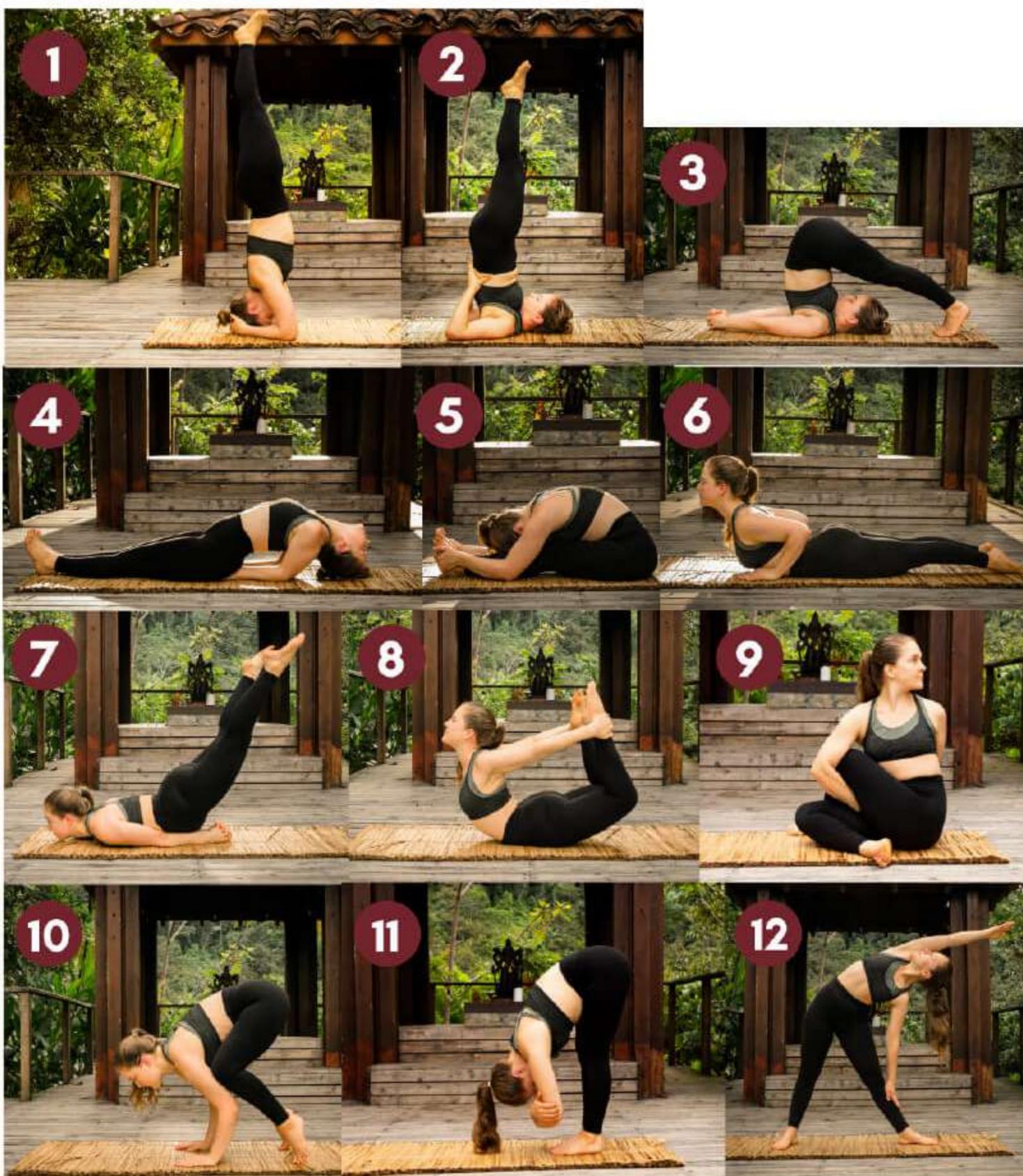
- **Karma Yoga**
Yoga de la acción y del servicio desinteresado a la humanidad.
- **Raja Yoga**
Yoga de la meditación y del control de la mente.
- **Bhakti Yoga**
Yoga que abre el corazón y desarrolla amor incondicional.
- **Jñāna Yoga**
Yoga de la sabiduría a través del estudio de las escrituras Sagradas.



Que según Swami Vishnu Devananda son necesarios para mantener en buen estado el cuerpo y la mente para conectarnos con nuestra Alma.

Nuestra Tradición de Yoga

En esta serie practicamos las 12 posturas más beneficiosas del Yoga que estimulan los 7 Chakras (Centros Energéticos principales) del cuerpo.



Todos los fines de semana enseñamos Curso de Yoga para Principiantes, Yoga avanzado-Intermedio y Yoga restaurativo.

Programación diaria



5:30 a.m.

Suena la campana.
Comienza nuestro día



6:00 a.m.

Satsang: meditación,
canto de mantras y
1º enseñanza
del retiro



8:00 a.m.

Clase de Yoga,
según tu nivel



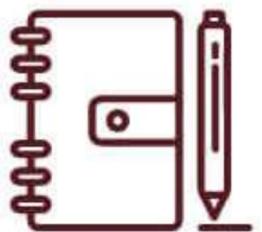
10:00 a.m.

Brunch.
Alimentación
consciente



11:00 a.m.

Visita nuestro templo
principal: el río



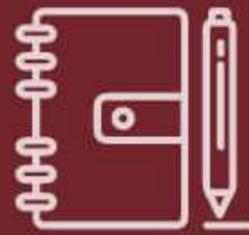
12:00 m

2º enseñanza



1:00 p.m.

Snack



2:30 p.m.

3ª enseñanza



4:00 p.m.

Clase de Yoga
restaurativo o
danza



6:00 p.m.

Cena.
Alimentación
consciente



7:30 p.m.

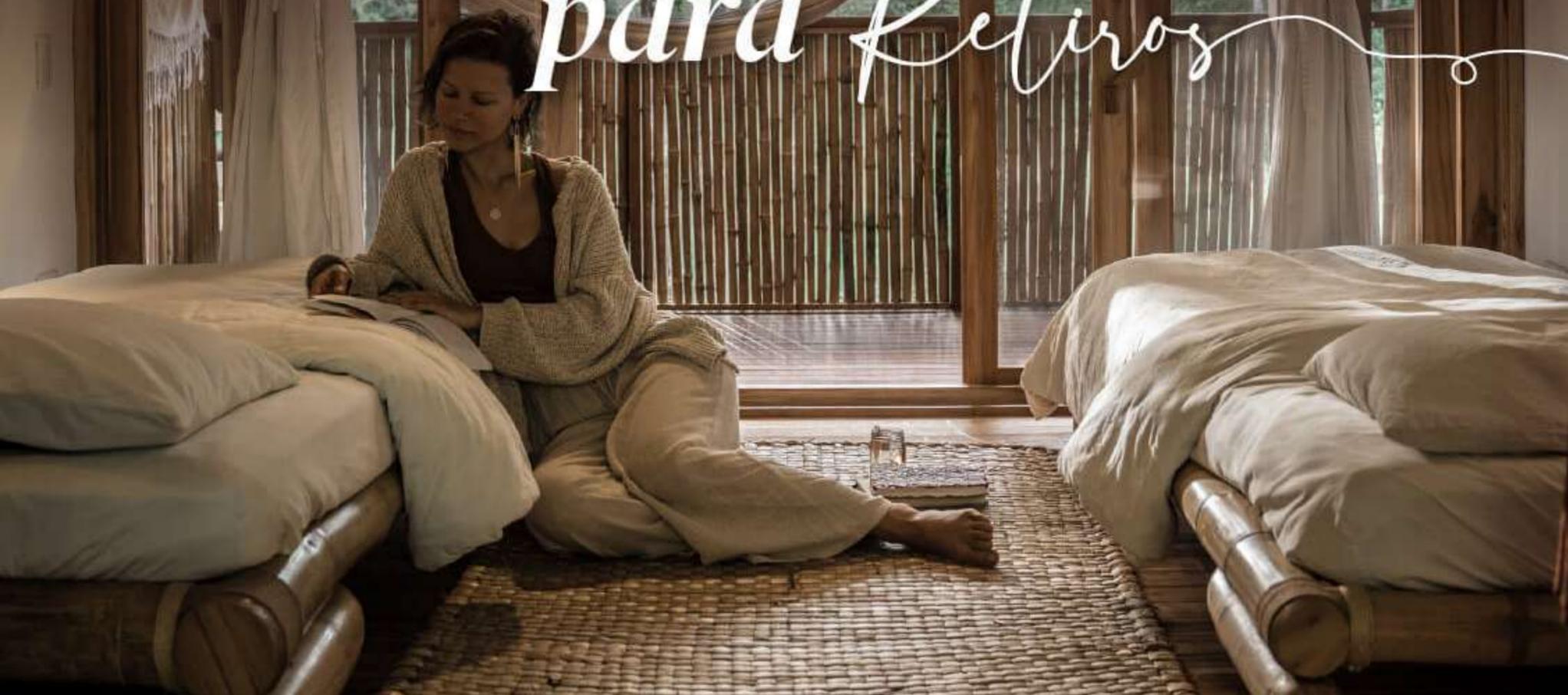
Satsang o
fogata

***Sujeto a cambios.**

Nuestra alimentación es Vegana - Vegetariana.

En nuestro estilo de vida, priorizamos el bienestar propio y del planeta, encontrando en la alimentación una forma de vivir en armonía y respeto con nuestro entorno y con todos los seres que lo habitan.

Hospedaje para Retiros



Habitación Compartida

Cuenta con 2 camas sencillas, por lo cual dejas abierta la posibilidad de compartir el espacio con otra persona.

Precio fin de semana

\$ 633.000 COP

+ Puente (Lunes festivo)

\$ 909.000 COP

Habitación Privada (1 persona)

Cuenta con 2 camas sencillas que quedan solo a tu disposición.

Precio fin de semana

\$ 1'148.000 COP

+ Puente (Lunes festivo)

\$ 1'678.000 COP

Habitación Privada (2 personas)

Cuenta con 2 camas sencillas para compartir con tu acompañante.

Precio fin de semana

\$ 1'254.000 COP

+ Puente (Lunes festivo)

\$ 1'794.000 COP

Habitación Matrimonial (2 personas)

Cuenta con una cama matrimonial para ti y tu acompañante.

Precio fin de semana

\$ 1'254.000 COP

+ Puente (Lunes festivo)

\$ 1'794.000 COP

La única habitación con baño privado es la familiar, las demás acomodaciones cuentan con baño comunal.

Habitación Familiar (4 personas)

Cuenta con baño privado, terraza y (2) habitaciones; una con cama matrimonial, y otra con (2) camas sencillas.

Precio fin de semana

\$ 2.341.000 COP

+ Puente (Lunes festivo)

\$ 2.893.000 COP

Noche Adicional (por persona)

Por participar en uno de nuestros retiros recibes un descuento por extender tu estadía con nosotros.

Disfruta de ir caminar en la naturaleza, ir al río, meditar y hacer parte de cualquiera de nuestras actividades.

Válido solo por (1) noche.

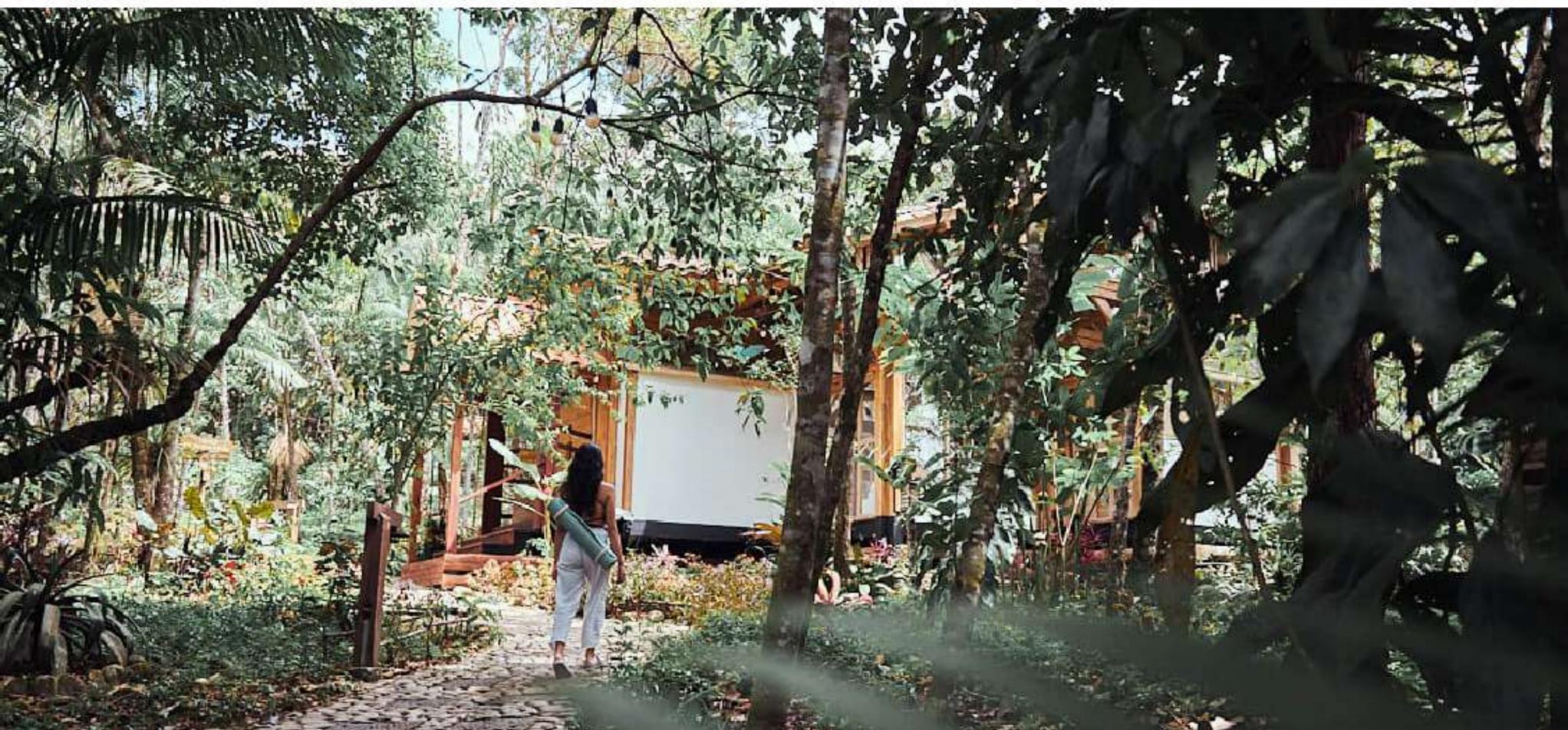
\$ 150.000 COP

Masaje Relajante / 1 hora

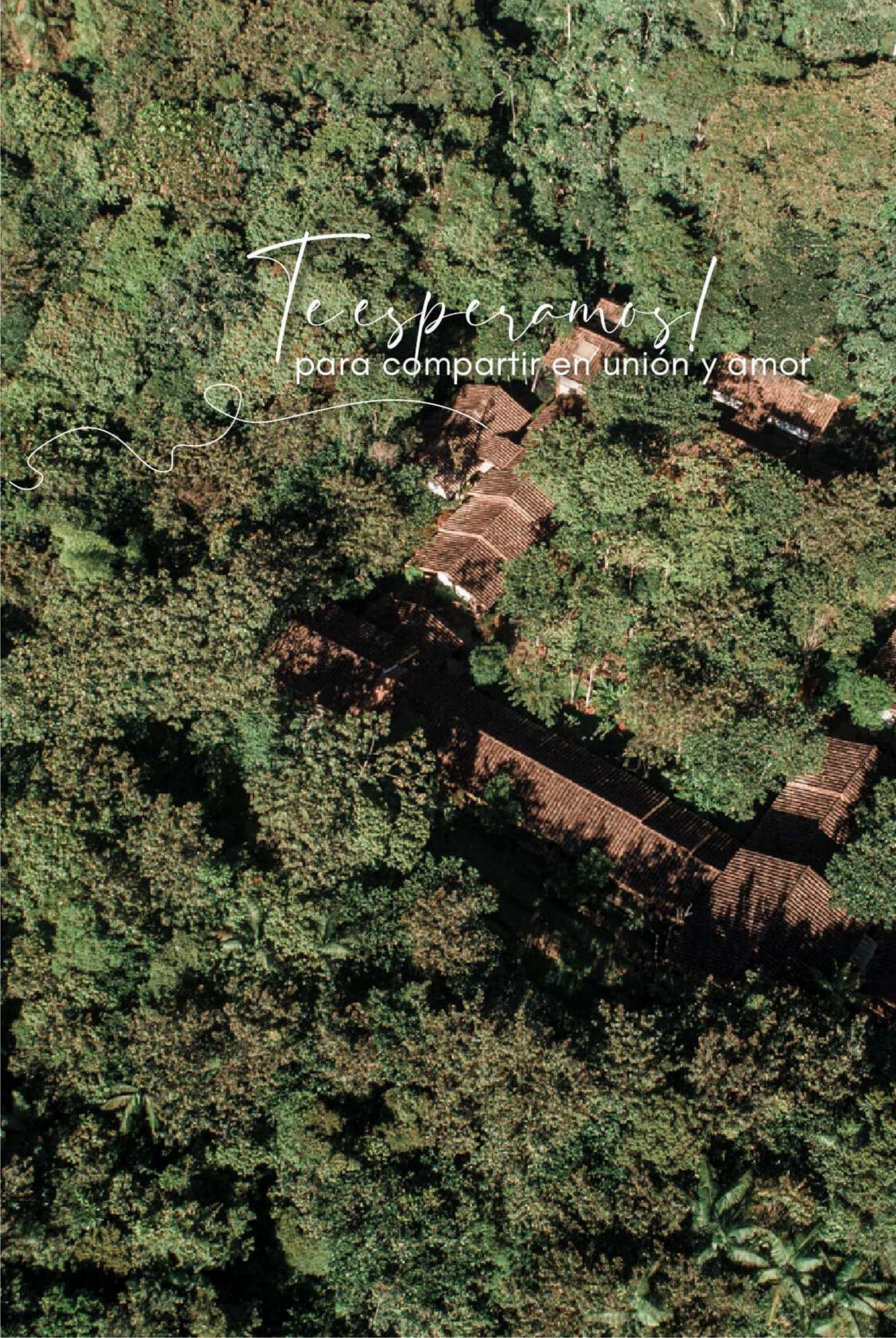
Complementa de forma perfecta tu visita a nuestro Ashram con una terapia de relajación y renovación; nuestros masajes son la oportunidad perfecta para ayudarte a alcanzar ese estado de plenitud y conexión que tanto mereces.

\$ 140.000 COP

Niños menores de 5 años no pagan estadía en el Ashram.



Estos precios únicamente son válidos para nuestros retiros en temporada baja. Para hospedaje en temporada alta o entre semana comunícate con nuestra recepción.



Te esperamos!
para compartir en unión y amor