

Retiro Yoga y Dharma

Encuentra tu vocación

“Si no has encontrado
una causa por la cuál
darías tu vida, no has
empezado a vivir.”

— Martin Luther King



¿Qué es el Dharma?

Es una ley, conducta, camino u orden correcto o natural de las cosas; en el ser humano simboliza el propósito de vida, la vocación que cada persona es llamada a realizar.



Todos lo tenemos. Algunos la saben desde muy pequeños, otros tardan en encontrarlo, pero nunca es tarde para conectar con nuestro Dharma, desarrollar todo nuestro potencial y sentirnos plenos y felices.

A woman wearing a white headscarf with a colorful floral pattern and a black top is looking down at a large bunch of green leafy vegetables in a market setting. The background shows a wooden structure and other people.

Objetivo del Retiro

Ayudarte a conectar y/o reconocer tu Dharma, actuar en concordancia con lo que eres, lo que haces y lo que has sido llamado a realizar en esta vida.

Recuerda y experimenta tu verdadera esencia
(Sat Chit Ananda)
Somos eternos, sabios y dichosos.

¿Qué voy a aprender?



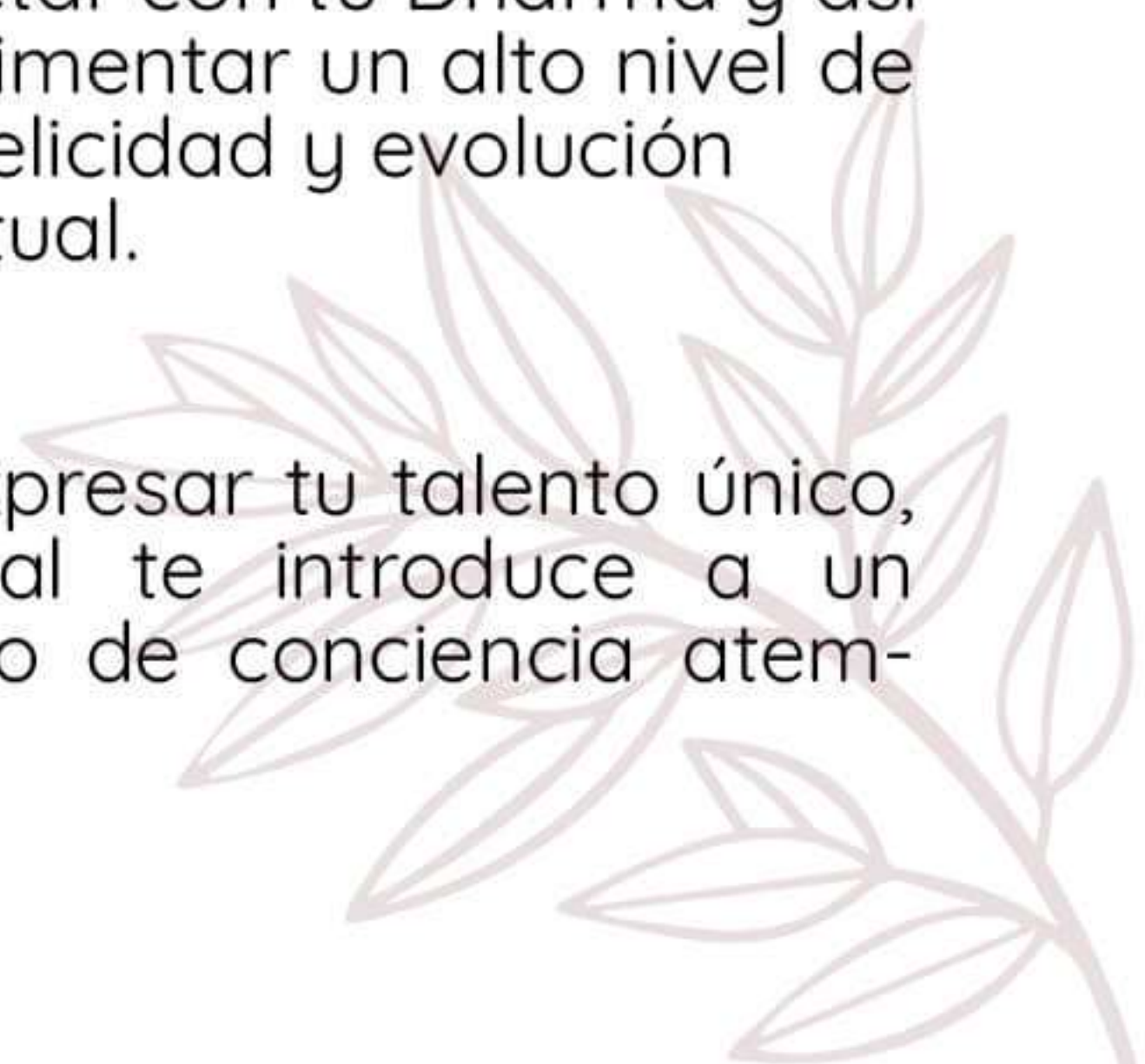
- A descubrir que eres en esencia un ser espiritual que ha adoptado una forma física para manifestarse.

- A Cuestionarte sobre el quehacer.
¿Estoy sirviendo a la humanidad a través de mi Dharma?, ¿Cuál es realmente mi misión en la vida?, ¿Cómo a través de la rectitud y el bienestar podré alcanzar la realización del ser?

- A preguntarse, ¿cómo puedo servir yo a los otros?

- A encontrar el camino para conectar con tu Dharma y así experimentar un alto nivel de paz, felicidad y evolución espiritual.

- A expresar tu talento único, el cual te introduce a un estado de conciencia atemporal.





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

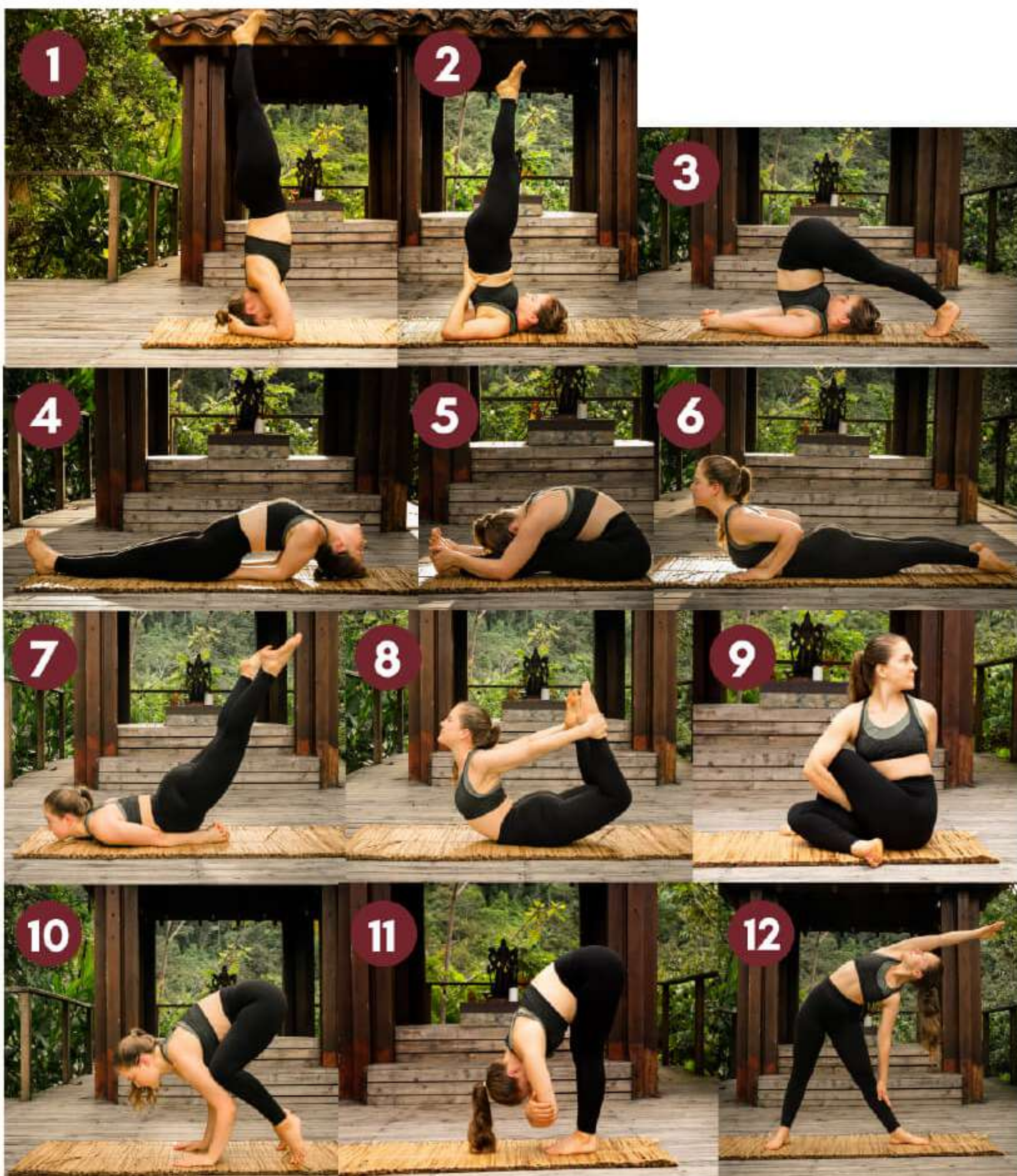
- **Karma Yoga**
Yoga de la acción y del servicio desinteresado a la humanidad.
- **Raja Yoga**
Yoga de la meditación y del control de la mente.
- **Bhakti Yoga**
Yoga que abre el corazón y desarrolla amor incondicional.
- **Jñāna Yoga**
Yoga de la sabiduría a través del estudio de las escrituras Sagradas.



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



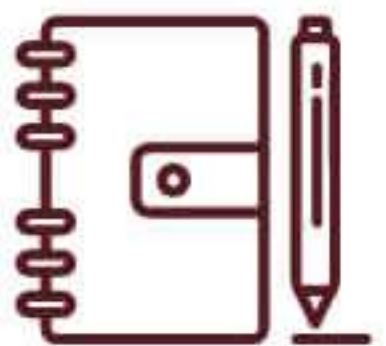
10:00 a.m.

Brunch.
Alimentación
consciente



11:00 a.m.

Visita nuestro templo
principal: el río



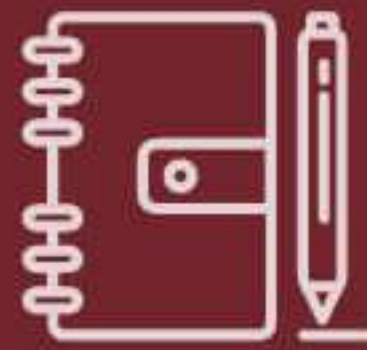
12:00 m

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.

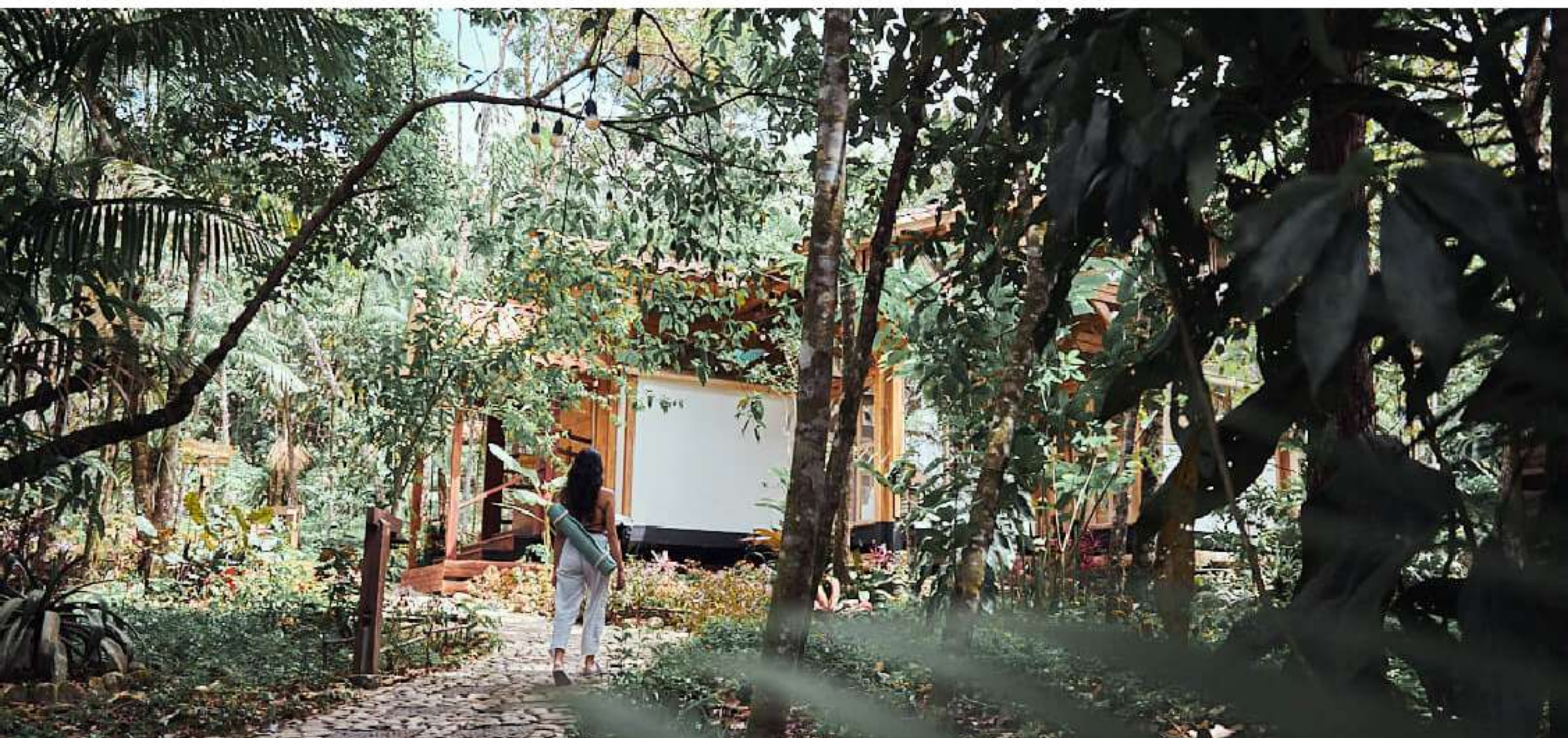
\$ 150.000 COP

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



*“Donde tus talentos y las necesidades
del mundo se encuentran, ese
es tu propósito”*

- Aristóteles