

Petiro
Yoga y
Ayurveda
c o n t e n i d o



¿Qué es la Ayurveda

El Ayurveda es la ciencia y sabiduría que nos enseña a vivir sana y sabiamente en cada etapa de la vida.



Es la madre de la medicina tradicional y la ciencia gemela del Yoga, que nos enseña a sanar mente, cuerpo y espíritu.

A person in a white shirt is performing a massage on a person lying down outdoors. The person being massaged has their eyes closed and a serene expression. The background is filled with lush green foliage. The text 'Objetivo del Retiro' is overlaid on the image in a white, elegant serif font.

Objetivo del Retiro

Aprende las bases de este sistema de salud milenario y ponlo en práctica en tu propio cuerpo.

Nos enfocaremos principalmente en la alimentación y los masajes, su medicina principal. El ayurveda no solo trata las dolencias físicas, sino que también cambia nuestros hábitos de vida para mejorar nuestra salud.

¿Qué voy a aprender?



- La causa principal de todas las enfermedades.
- Cómo sanar, nutrir y purificar los tres cuerpos: cuerpo físico, mental y espiritual.
- Cuál es tu dosha (constitución corporal) Cómo ayudar a otras personas a identificarlo y cómo deben ser balanceados.
- Cómo subir el Agni. (Fuego digestivo)
- Cómo incrementar el Prana, Tejas y Ojas (energías vitales sutiles) para encender el Buddhi (sabiduría)
- Cómo aumentar el Sattwa (claridad, pureza y sabiduría) en la mente.





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

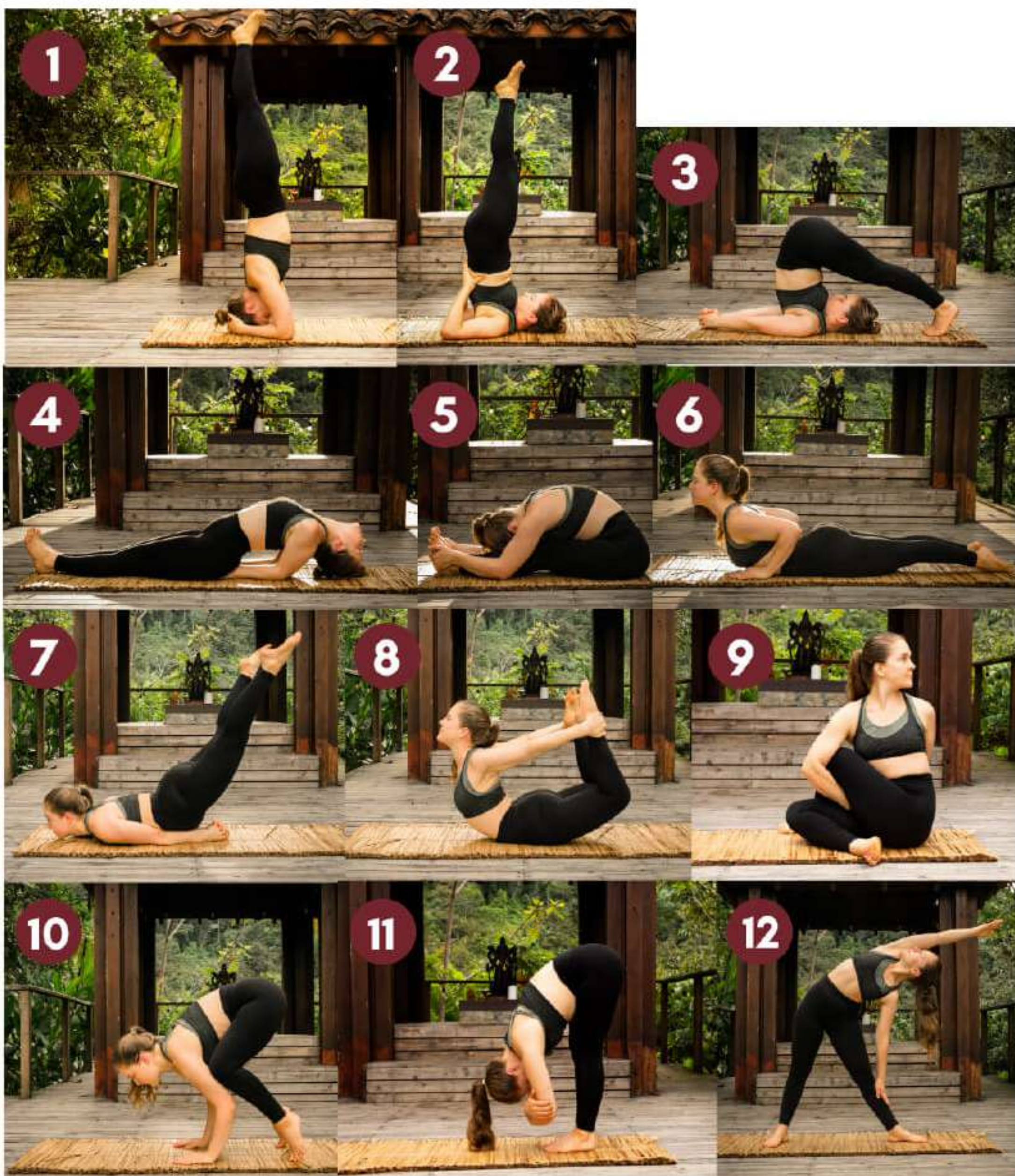
- **Karma Yoga**
Yoga de la acción y del servicio desinteresado a la humanidad.
- **Raja Yoga**
Yoga de la meditación y del control de la mente.
- **Bhakti Yoga**
Yoga que abre el corazón y desarrolla amor incondicional.
- **Jñāna Yoga**
Yoga de la sabiduría a través del estudio de las escrituras Sagradas.



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



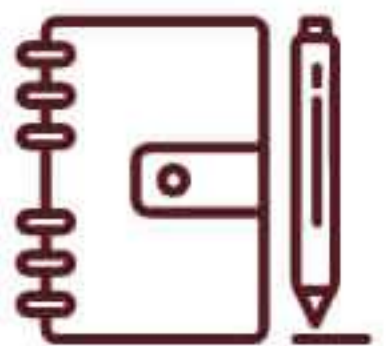
10:00 a.m.

Brunch.
Alimentación
consciente



11:00 a.m.

Visita nuestro templo
principal: el río



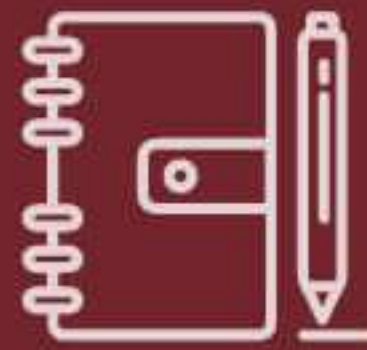
12:00 m

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.

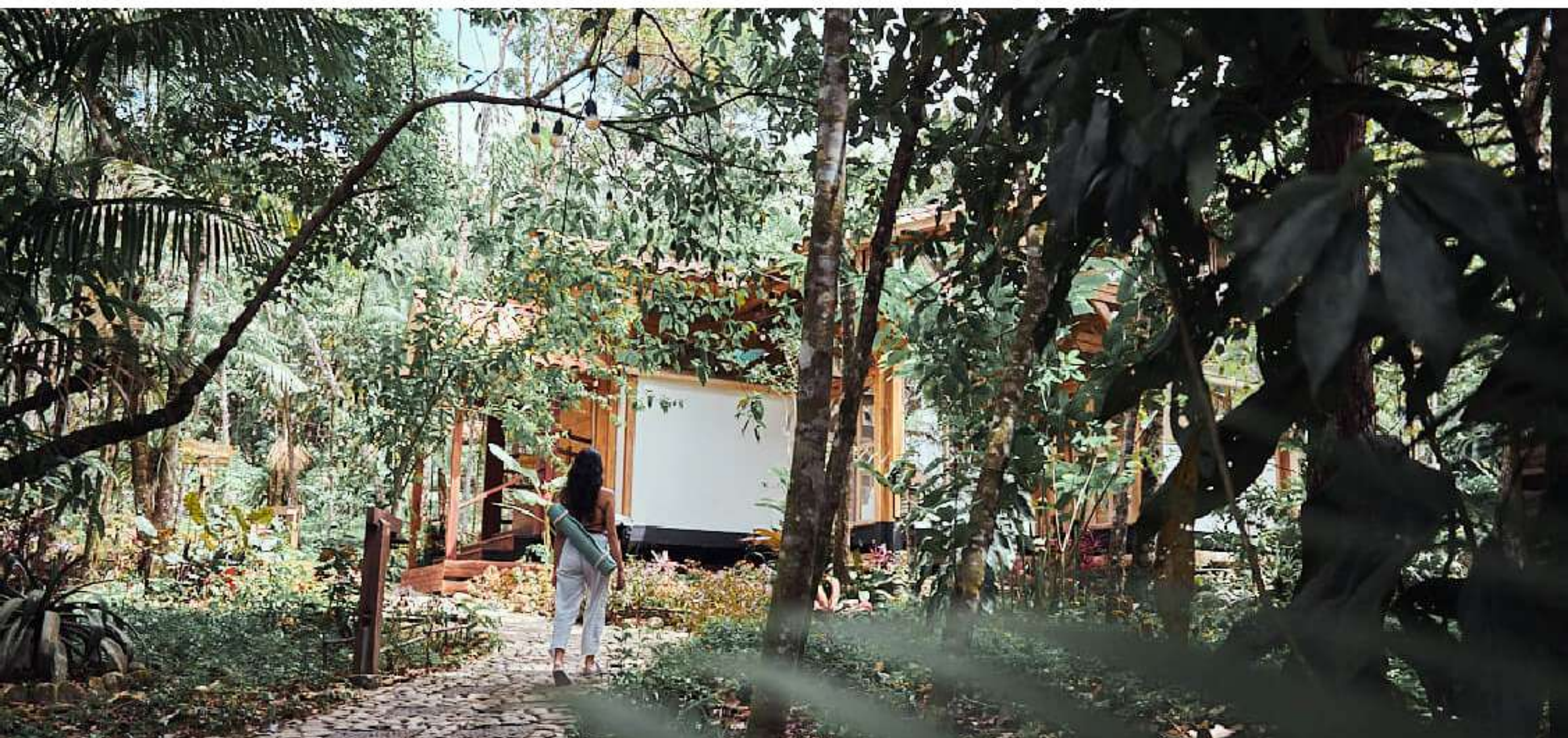
\$ 150.000 COP

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