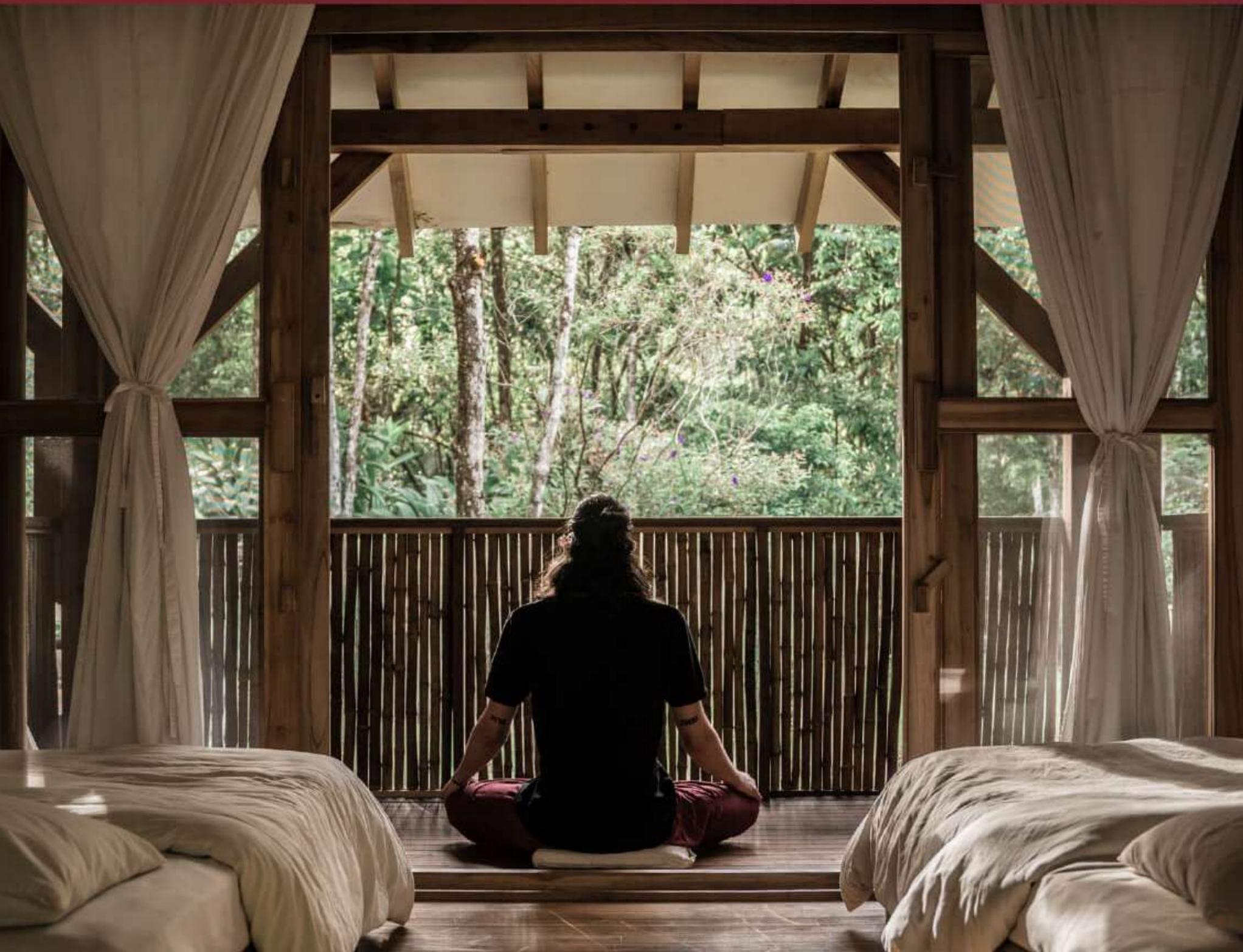


Retiro
Yoga,
Mindfulness
y silencio
contenido



¿Qué es el Mindfulness?

El mindfulness traduce como atención plena o concentración plena. Es una técnica que nos permite acabar con la dispersión de la mente y estar aquí y ahora.



Nos ayuda a combatir el estrés y la ansiedad porque nos lleva a un estado de calma, serenidad y claridad mental.

Objetivo del Retiro

Aprende y practica la técnica del mindfulness junto al silencio y experimenta los beneficios que traen consigo en todos los ámbitos de la vida.

El silencio es un gran aliado de esta técnica. En este retiro tendremos tiempos destinados para estar en silencio, con nuestra atención plena.

¿Qué voy a aprender?



- Desarrollar la capacidad de concentración y atención plena par experimentar bienestar en todos los niveles.
- Enfocar tu mente en el momento presente, sin divagar en el pasado o el futuro.
- Implementar el mindfulness en tu vida cotidiana para ser más eficiente y organizado.
- Controlar, reducir o protegerte del estrés y la ansiedad.
- Pontenciar la memoria a corto plazo y aumentar creatividad.





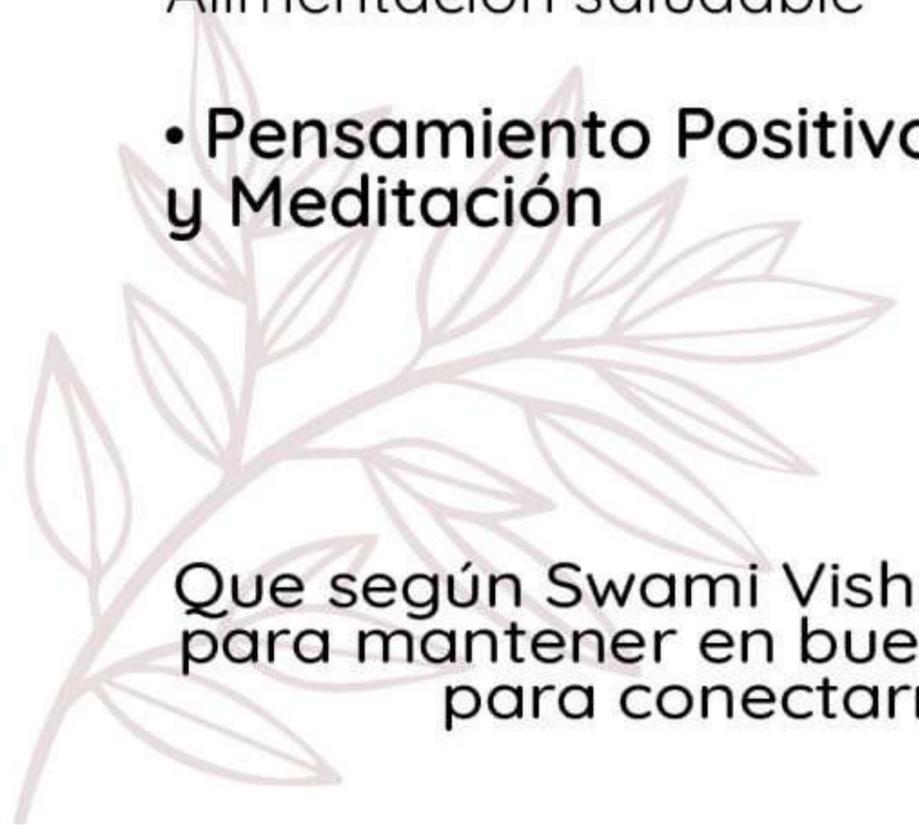
Este es uno de los *Retiros* que hacen parte de las enseñanzas básicas de nuestra tradición.
En ellos compartimos:

5 Principios

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

4 Caminos

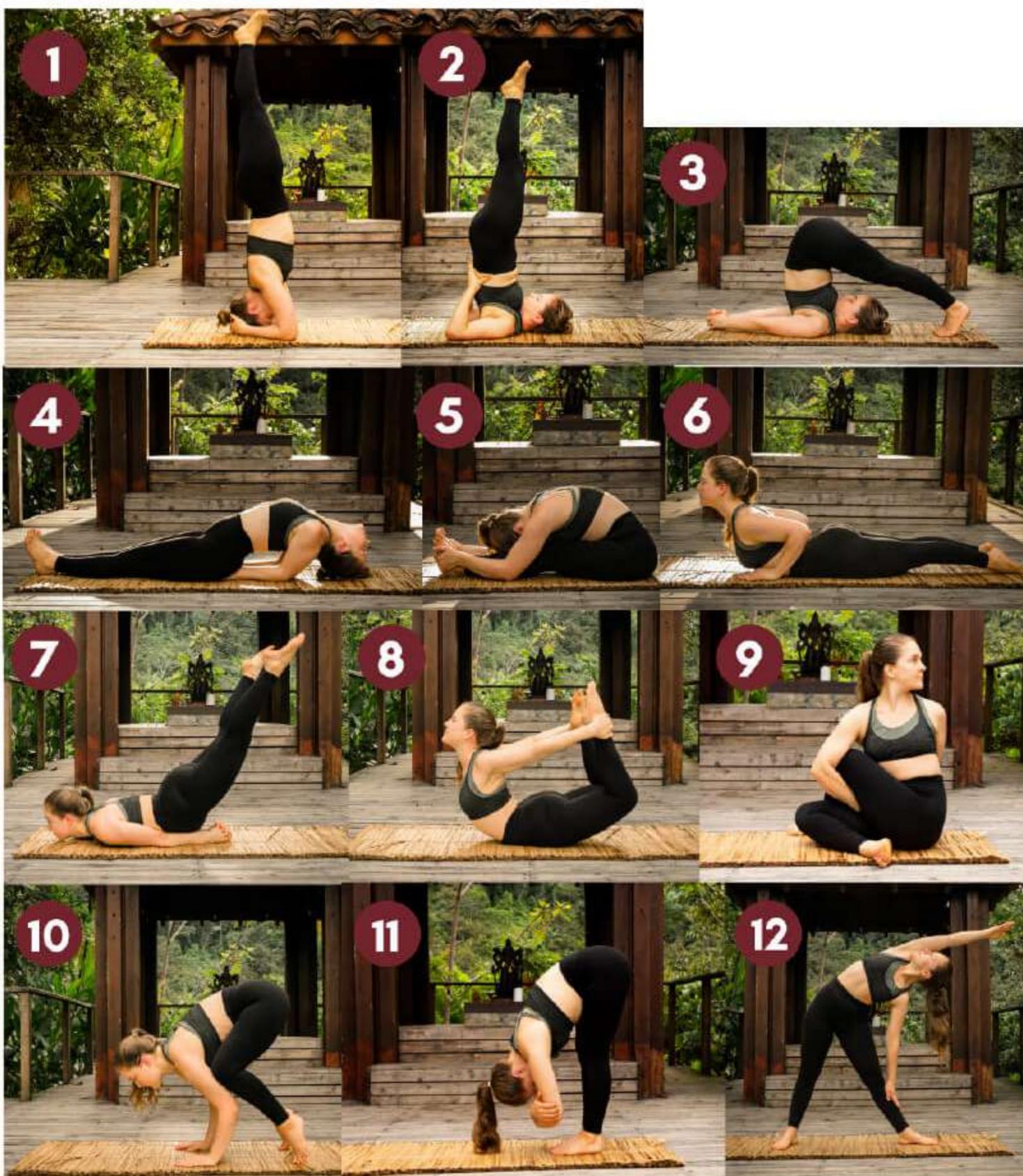
- **Karma Yoga**
Yoga de la acción y del servicio desinteresado a la humanidad.
- **Raja Yoga**
Yoga de la meditación y del control de la mente.
- **Bhakti Yoga**
Yoga que abre el corazón y desarrolla amor incondicional.
- **Jñāna Yoga**
Yoga de la sabiduría a través del estudio de las escrituras Sagradas.



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



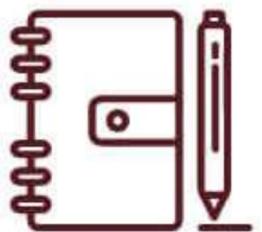
10:00 a.m.

Brunch.
Alimentación
consciente



11:00 a.m.

Visita nuestro templo
principal: el río



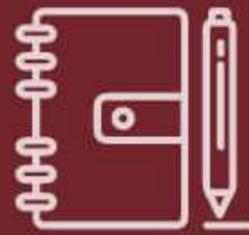
12:00 m

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



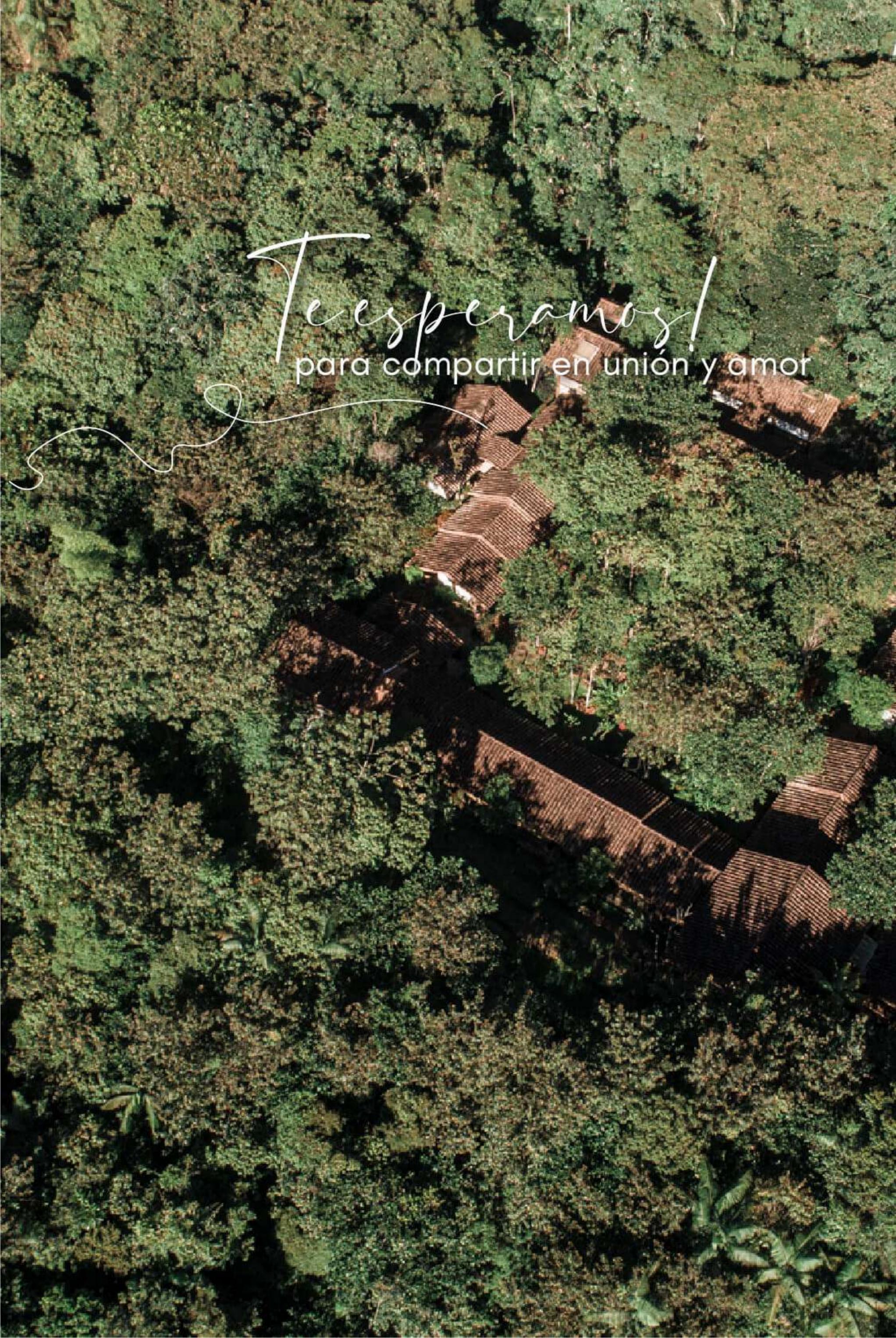
7:30 p.m.

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.



Te esperamos!
para compartir en unión y amor

“La mente concentrada es eficiente y sinónimo de felicidad, la mente desconcentrada es ineficiente y una de las causas del sufrimiento.”

- Swami Sivananda