

# 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?



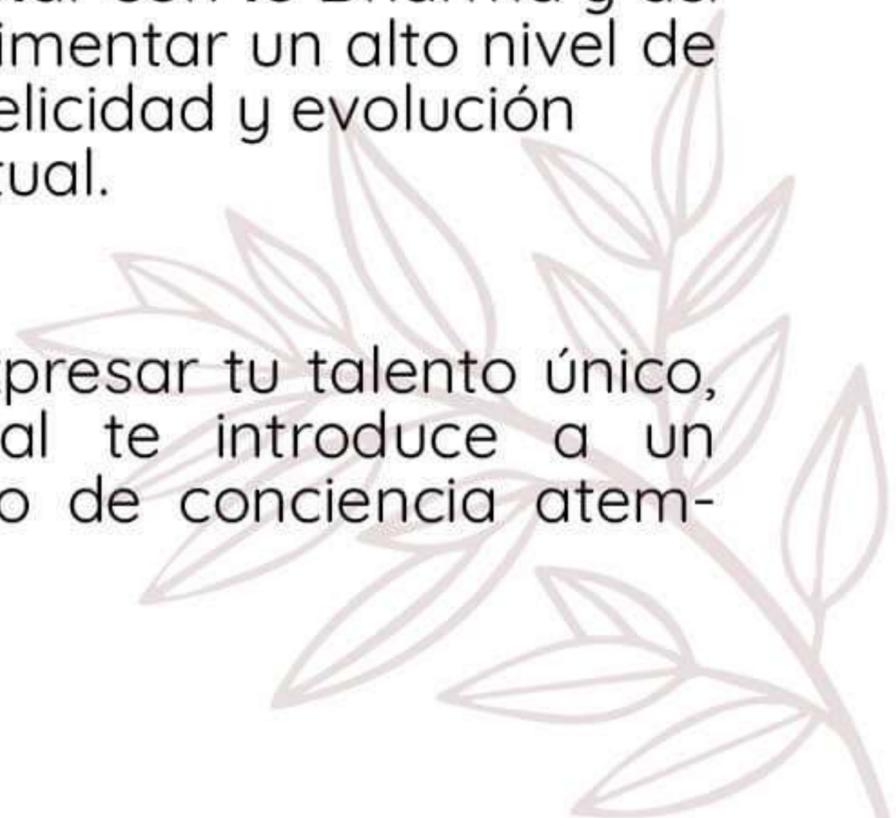
- A descubrir que eres en esencia un ser espiritual que ha adoptado una forma física para manifestarse.

- 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.





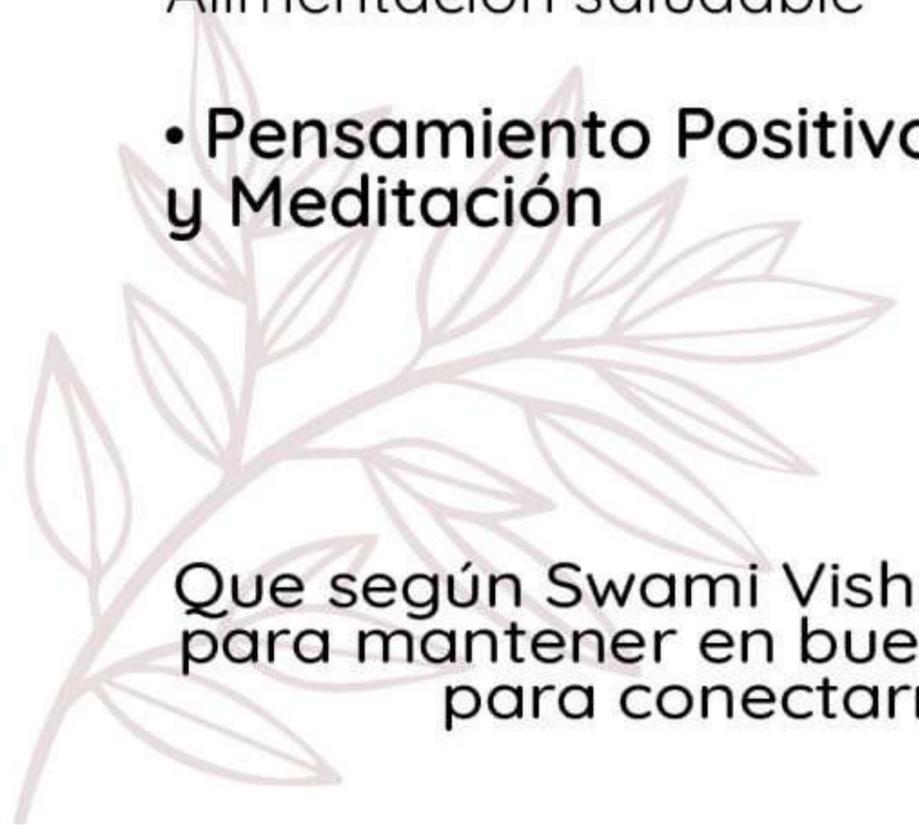
Este es uno de los *Retiros* que hacen parte de las enseñanzas básicas de nuestra tradición.  
En ellos compartimos:

## 5 Principios

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

## 4 Caminos

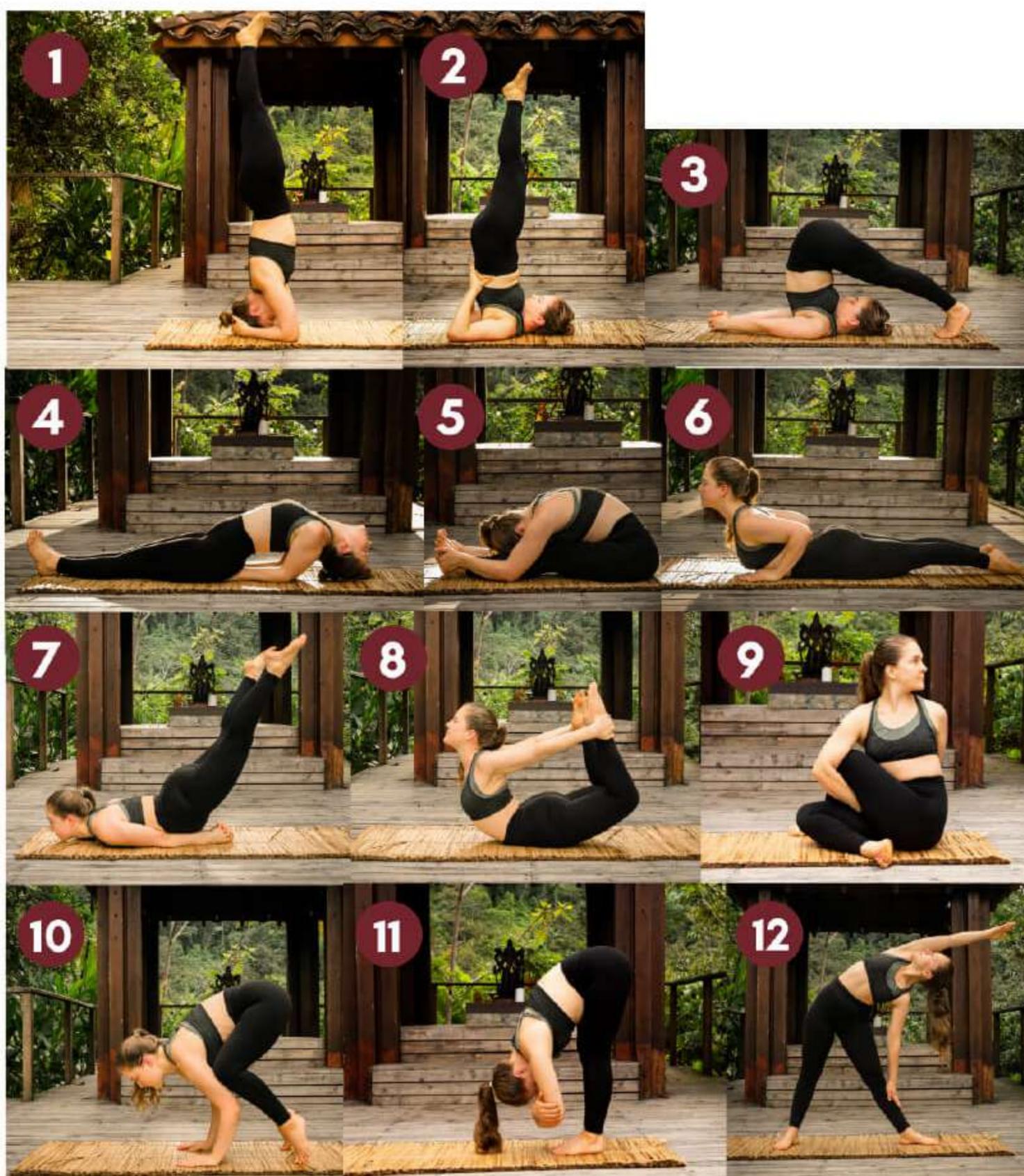
- **Karma Yoga**  
Yoga de la acción y del servicio desinteresado a la humanidad.
- **Raja Yoga**  
Yoga de la meditación y del control de la mente.
- **Bhakti Yoga**  
Yoga que abre el corazón y desarrolla amor incondicional.
- **Jñāna Yoga**  
Yoga de la sabiduría a través del estudio de las escrituras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



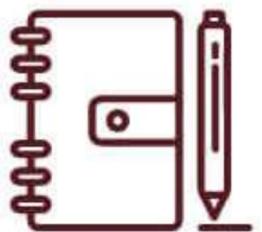
**10:00 a.m.**

Brunch.  
Alimentación  
consciente



**11:00 a.m.**

Visita nuestro templo  
principal: el río



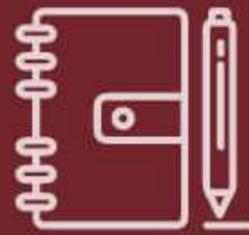
**12:00 m**

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



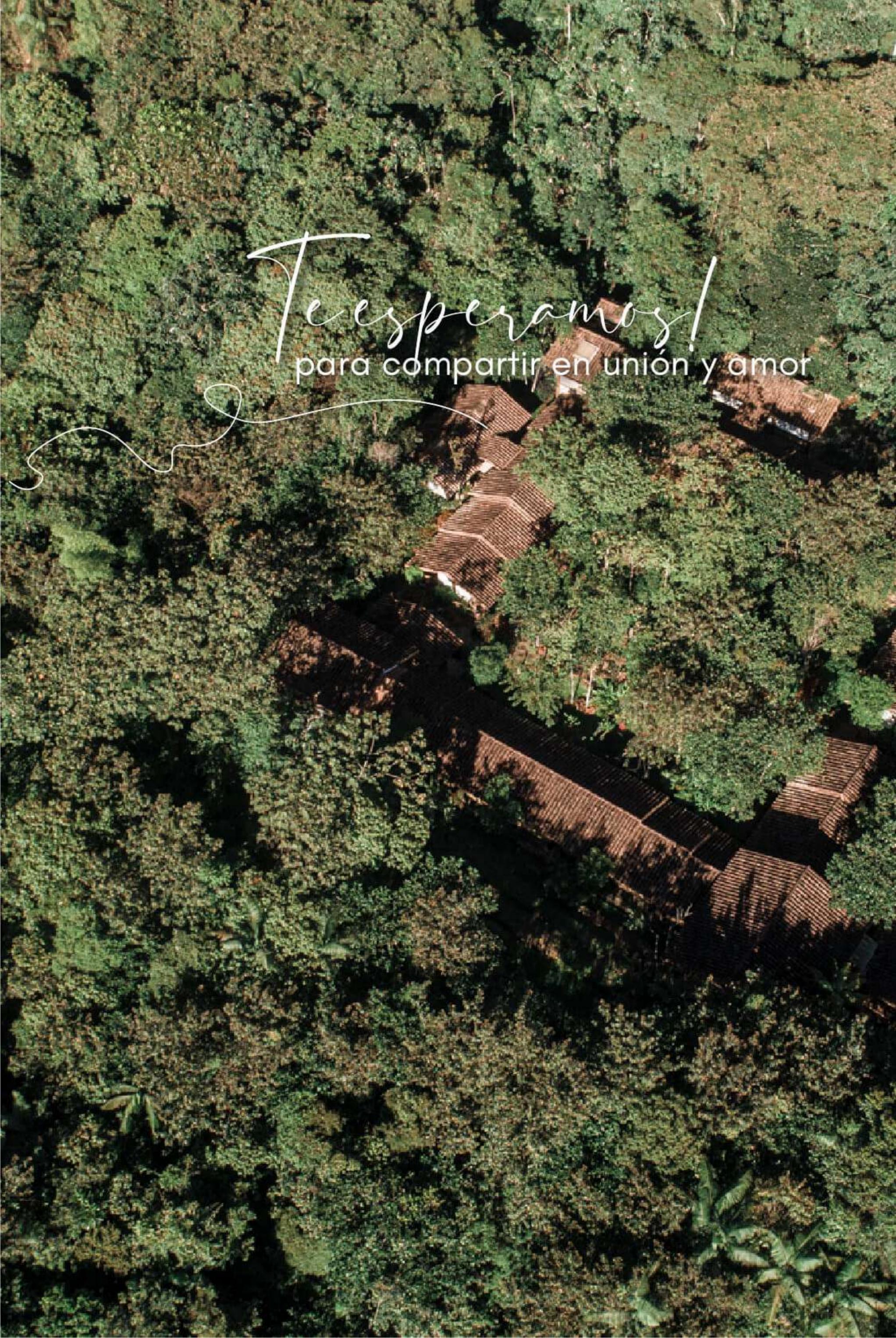
**7:30 p.m.**

Satsang o  
fogata

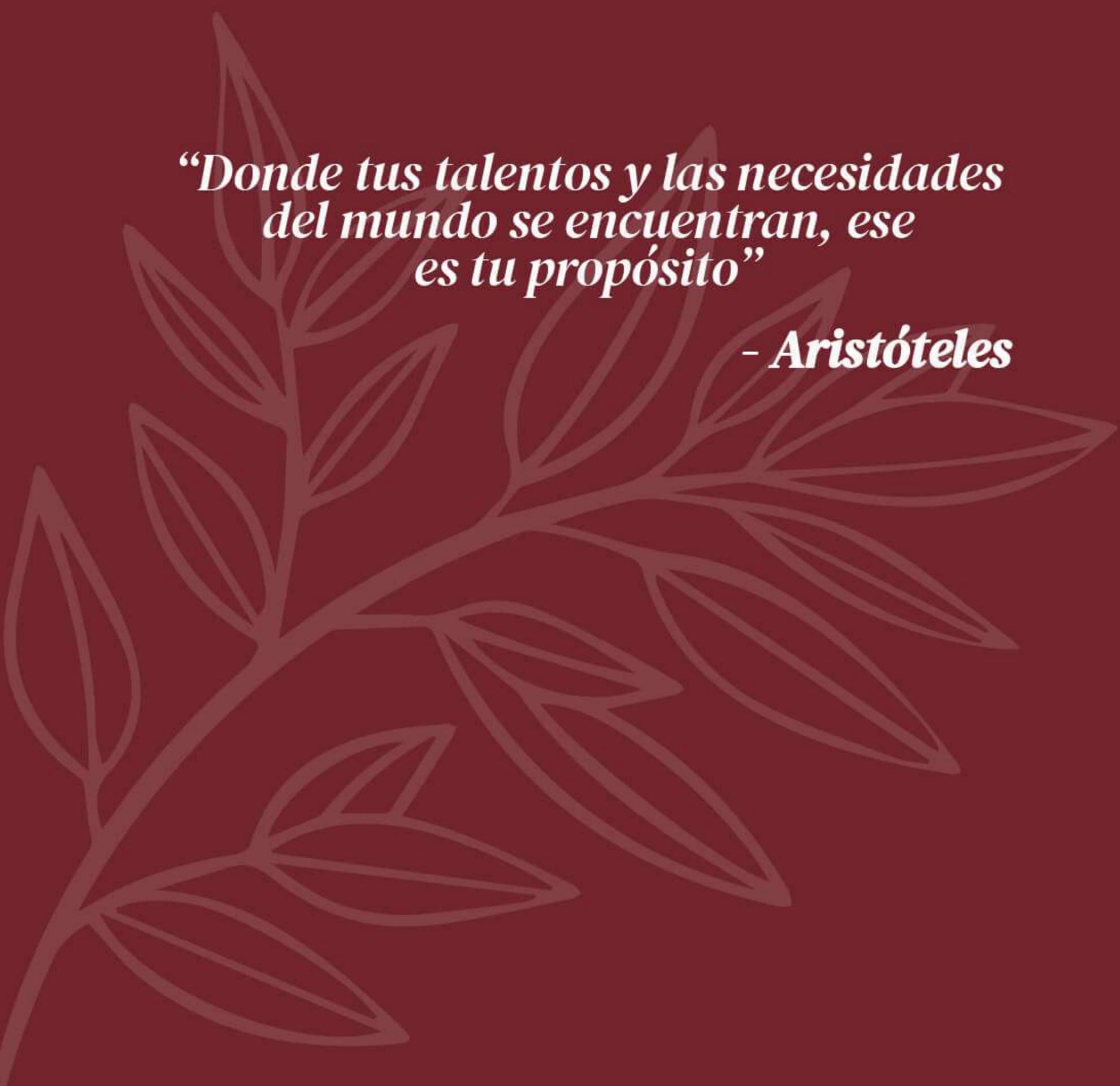
**\*Sujeto a cambios.**

**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.



*Te esperamos!*  
para compartir en unión y amor



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

*- Aristóteles*