

*Retiro*

# Yoga y Ayurveda

contenido



# *¿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.



# *Objetivo del Curso*

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

Nos enfocánremos principalmente en la  
alimentación y los masajes, su medicina principal.  
Ya que 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.

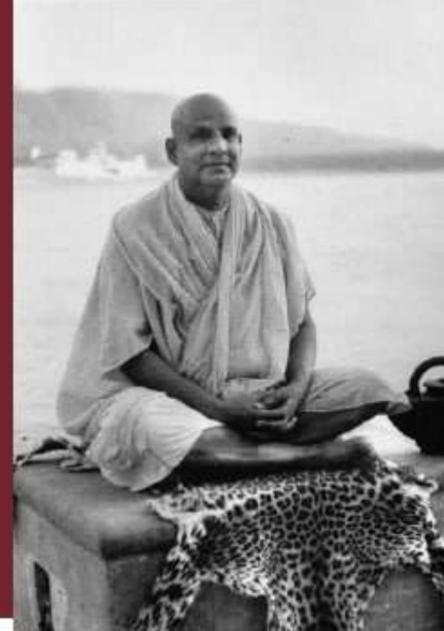
Cómo subir el Agni (Fuego digestivo)

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* fundamentales 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

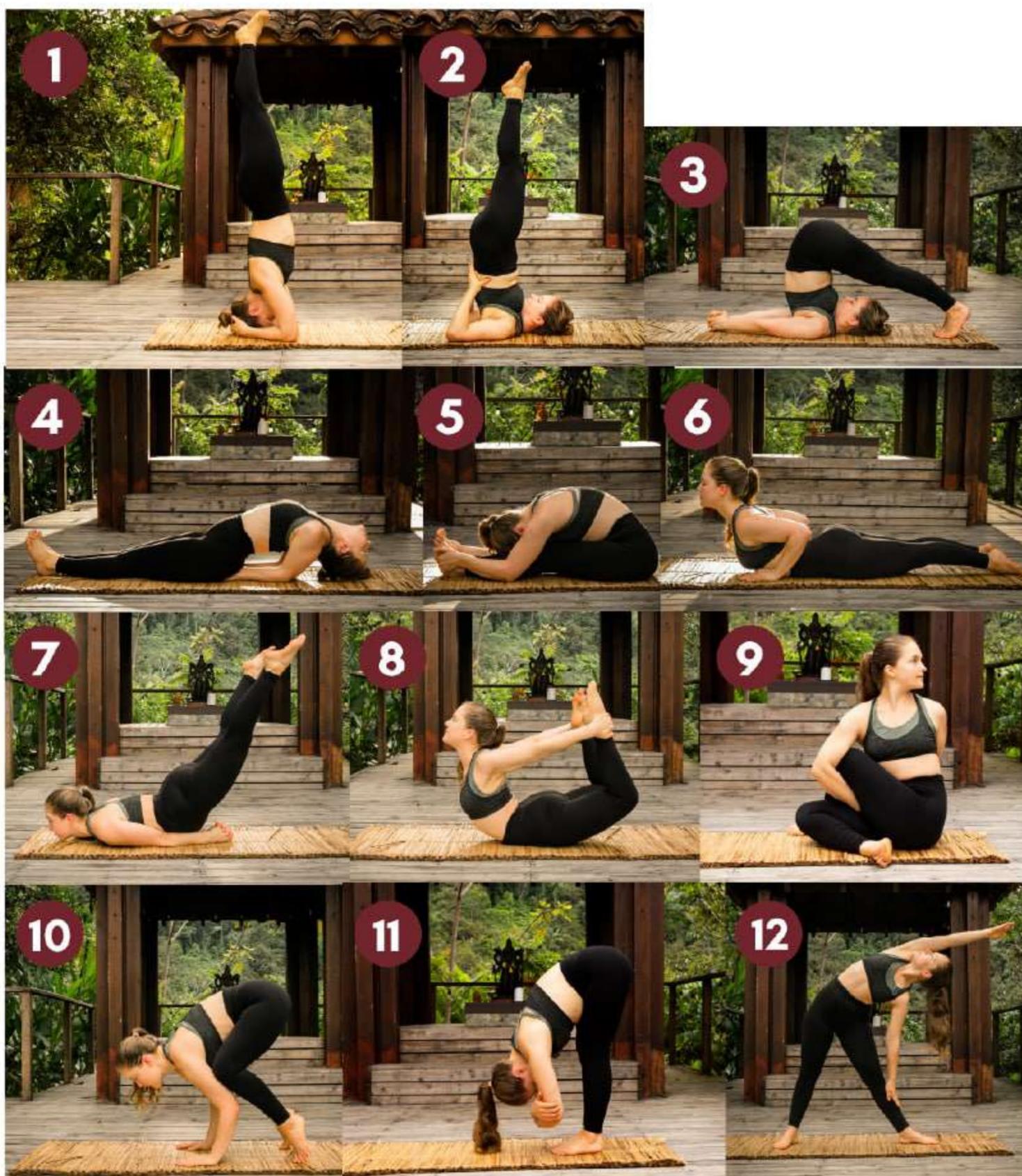
### Bhakti Yoga

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.

# 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



**6:00 a.m.**  
Satsang: meditación,  
canto de mantras y  
1ª enseñanza  
del retiro



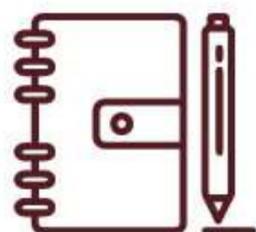
**8:00 a.m.**  
Clase de Yoga,  
según tu nivel



**10:00 a.m.**  
Brunch Vegano



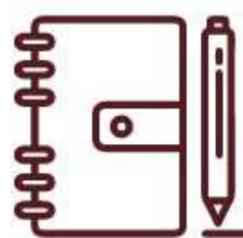
**11:00 a.m.**  
Visita nuestro al río



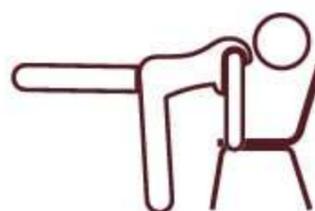
**12:00 m**  
2ª enseñanza



**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 Vegana

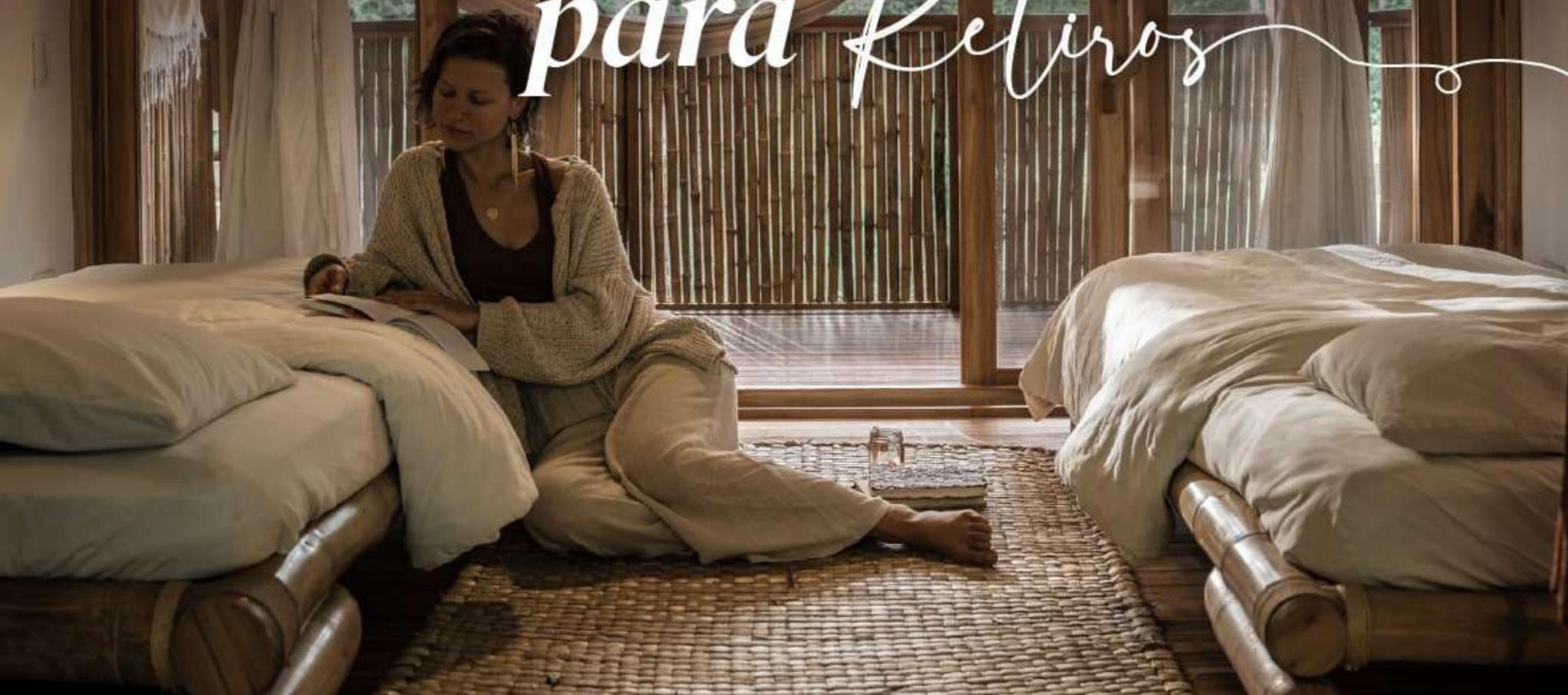


**7:30 p.m.**  
Satsang o  
fogata

**\*Sujeto a cambios**

Nuestra alimentación es **Vegana**.  
No consumimos alimentos provenientes de animales.

# 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

**\$ 1'260.000 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

**\$ 1'260.000 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, participa de cualquiera de nuestras actividades.

Valido 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 con tus sensaciones que tanto mereces.

**\$ 140.000 COP**

**Estos precios únicamente son válidos para nuestros retiros.  
Para hospedaje entre semana o durante más días  
comúnicate con nuestra recepción.**



An aerial photograph of a village nestled within a dense, lush green forest. The houses have traditional thatched roofs, and the surrounding vegetation is thick and vibrant. The text is overlaid on the upper portion of the image.

*Te esperamos!*  
para compartir en unión y amor