

# Retiro Yoga y Dharma

*Encuentra tu vocación*



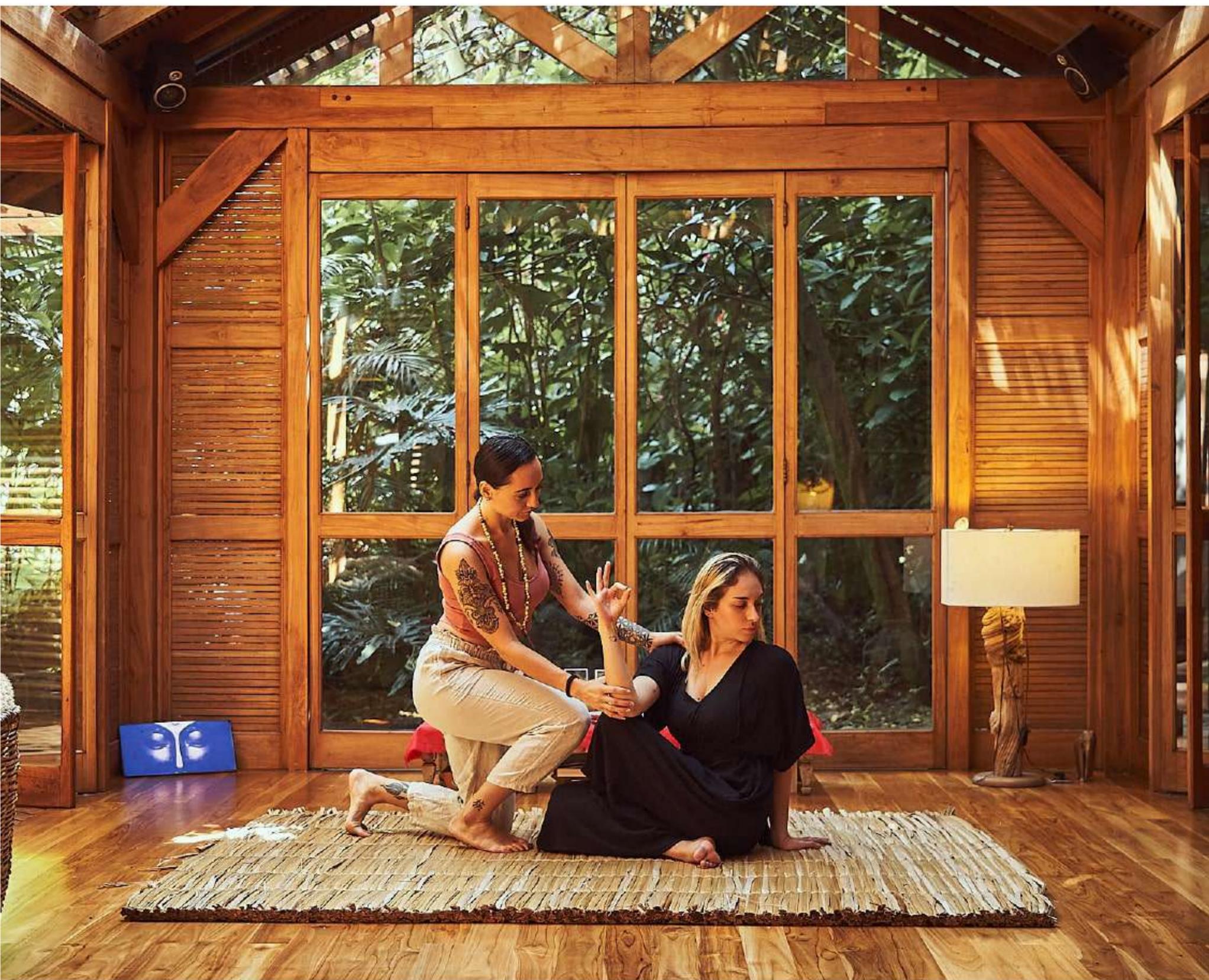
***“Si no has encontrado una causa por la cuál darías tu vida, no has empezado a vivir.”***

***- 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.



# *Objetivo del Curso*

Ayudarte a conectar y/o reconocer tu Dharma y 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.

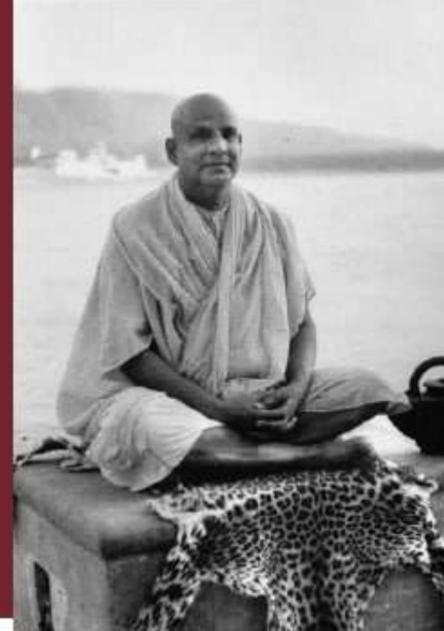
A Cuestionarte sobre el quehacer, ¿Estoy sirviendo a la humanidad a través de mi Dharma?, ¿Cuál es realmente mi misión en la vida?, ¿Cómo a través de la rectitud y el bienestar podré alcanzar la realización de mi ser?

A servir a la humanidad y preguntarse ¿cómo puedo servir yo?

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* 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

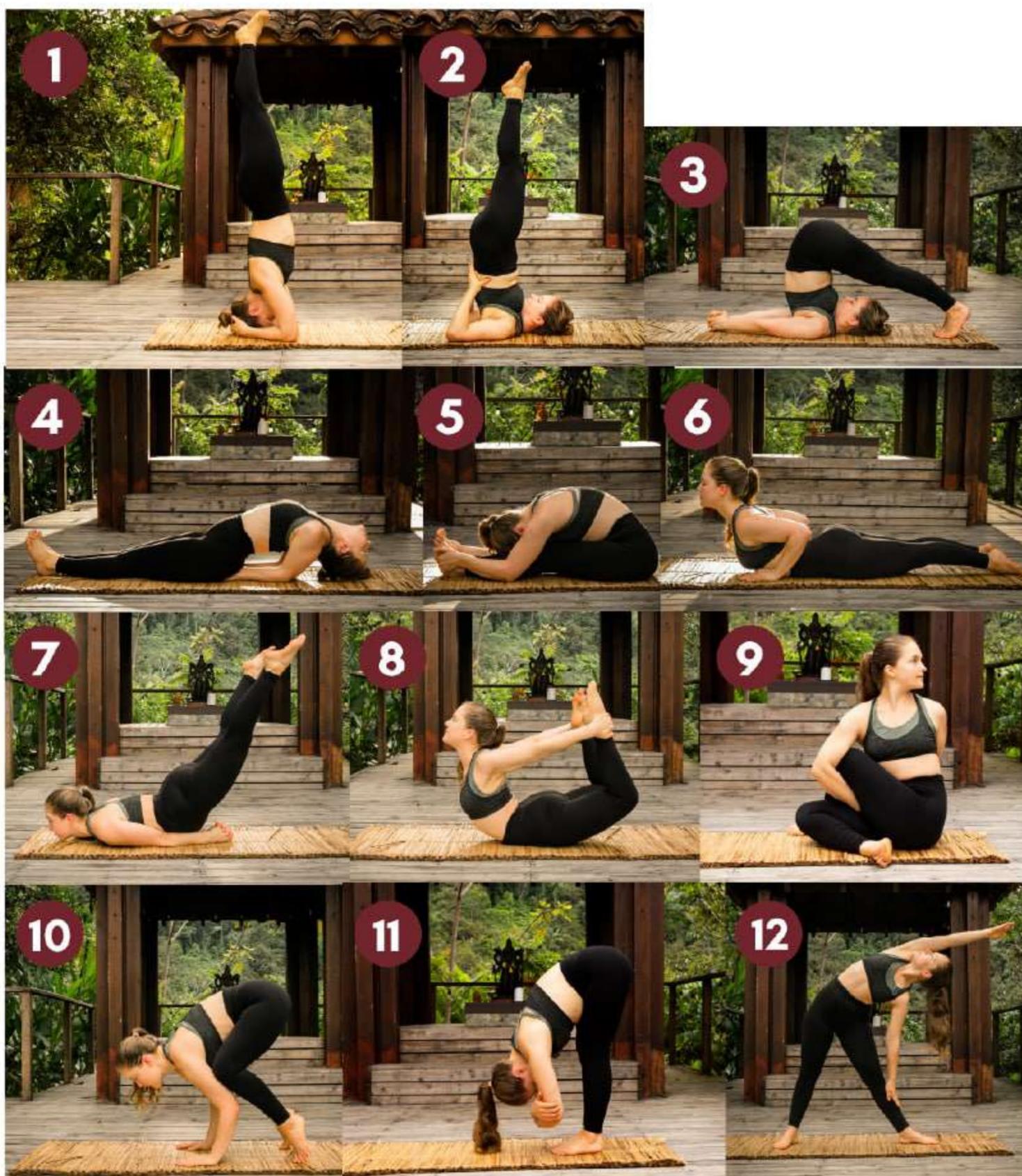
### Bhakti Yoga

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



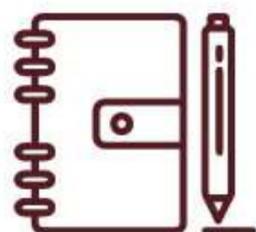
**8:00 a.m.**  
Clase de Yoga,  
según tu nivel



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



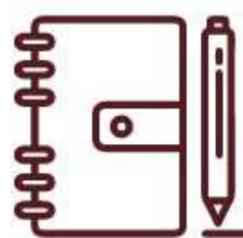
**11:00 a.m.**  
Visita nuestro al río



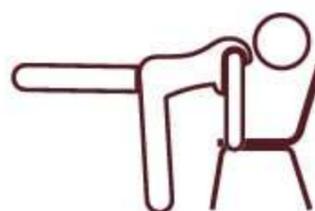
**12:00 m**  
2ªda enseñanza



**1:00 p.m.**  
Snack



**2:30 p.m.**  
3ªra 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.

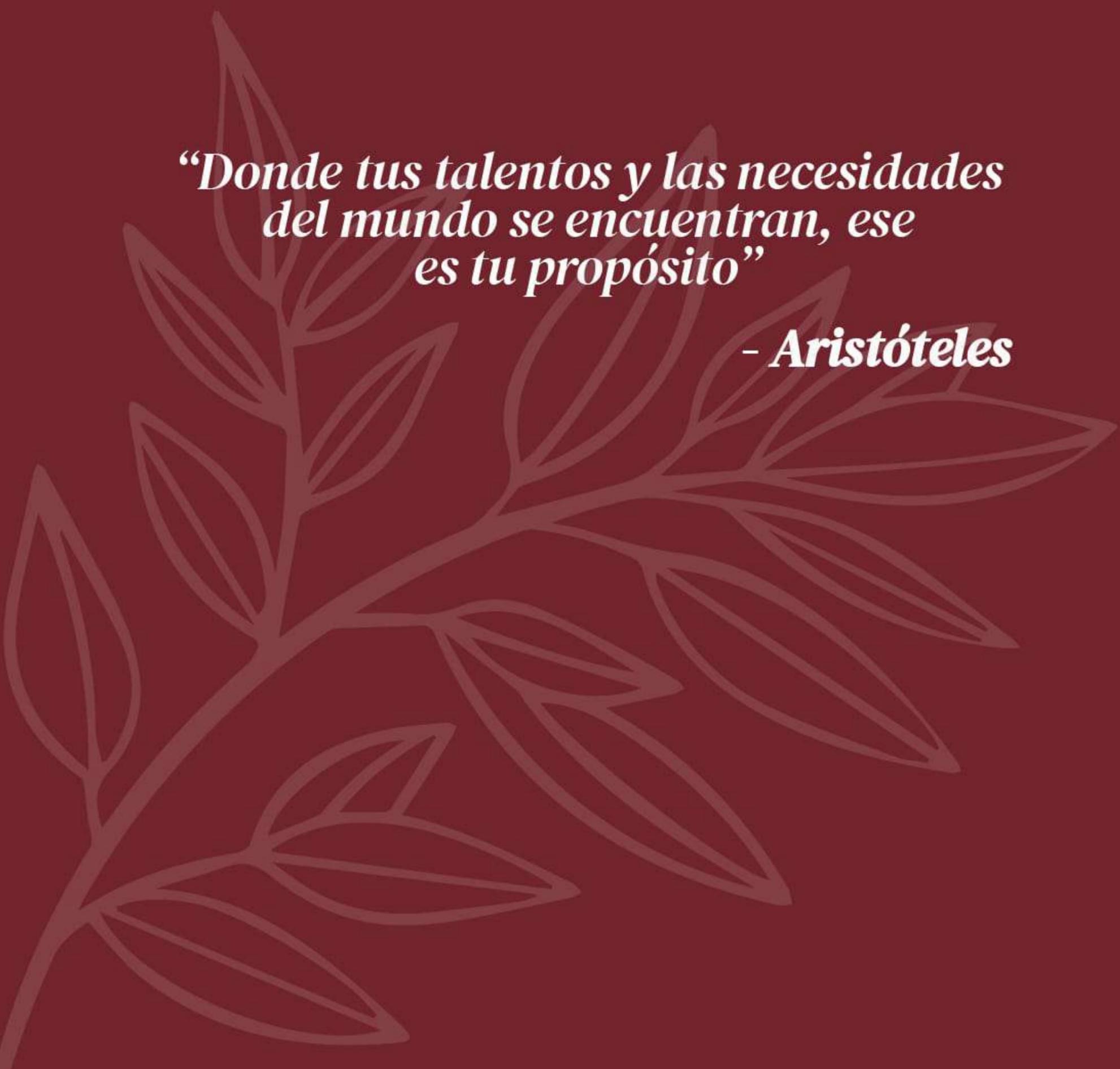
**\$ 140.000 COP**

**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



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

*- Aristóteles*