

Retiro
**Yoga,
Mindfulness
y silencio**
c o n t e n i d o

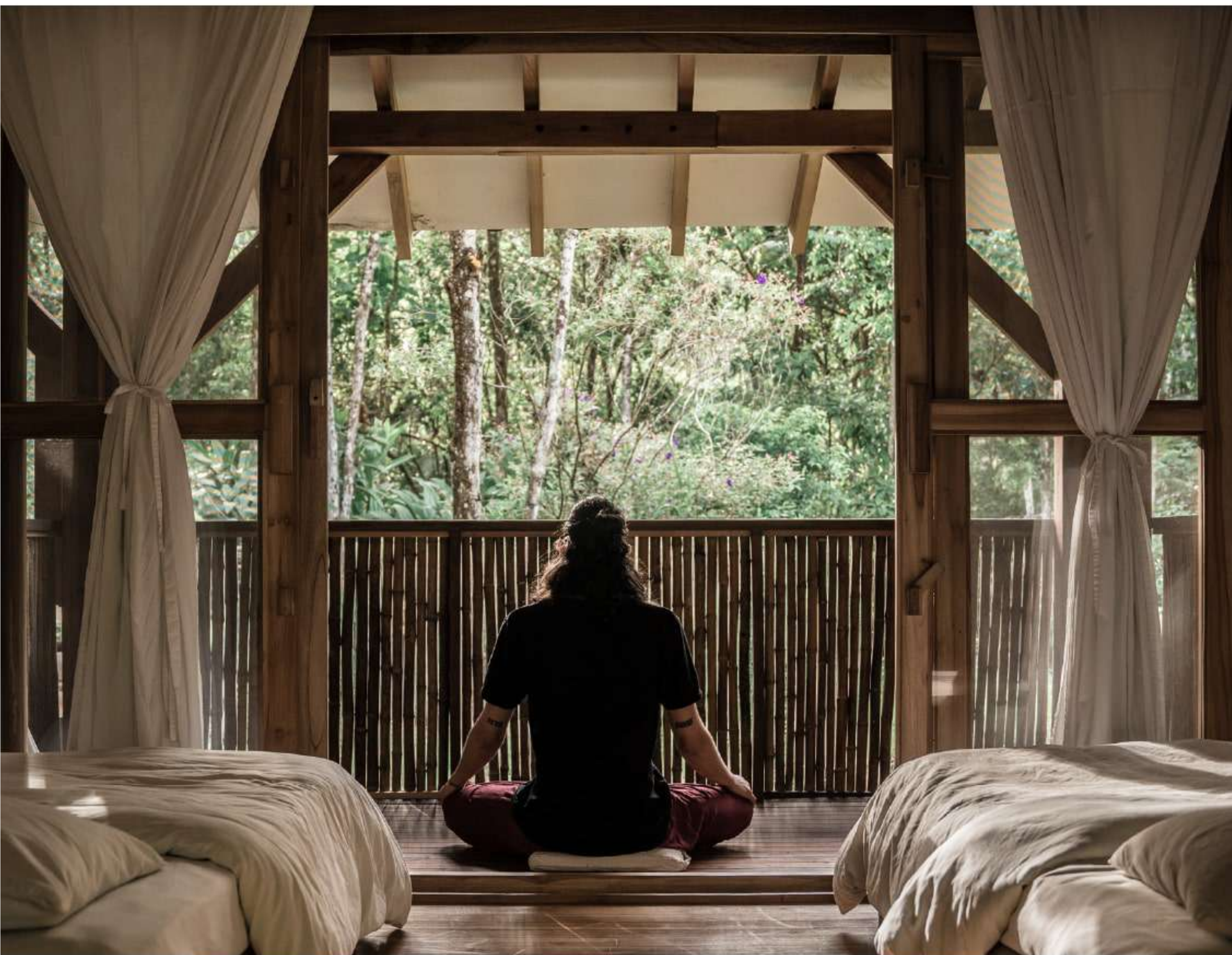


VANADURGA ASHRAM · SANTUARIO DE YOGA



¿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 para experimentar bienestar en todos los niveles.

Enfocar tu mente en el momento presente, sin divagar en el pasado o el futuro.

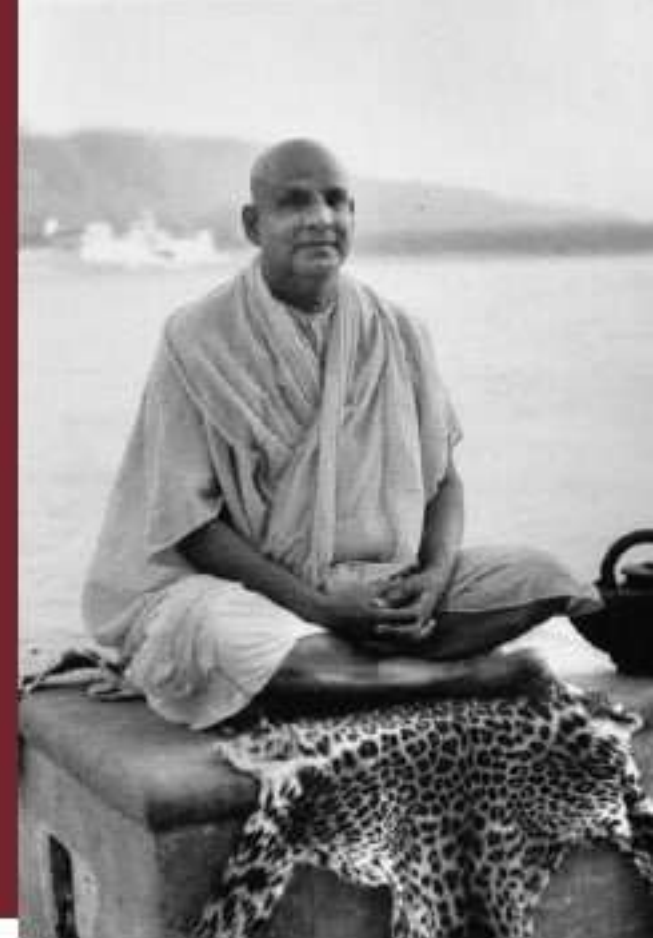
Implementar el mindfulness en tu vida cotidiana para ser más eficiente y organizado.

Controlar, reducir o protegerte del estrés y la ansiedad.

Potenciar la memoria a corto plazo y aumentar creatividad.



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

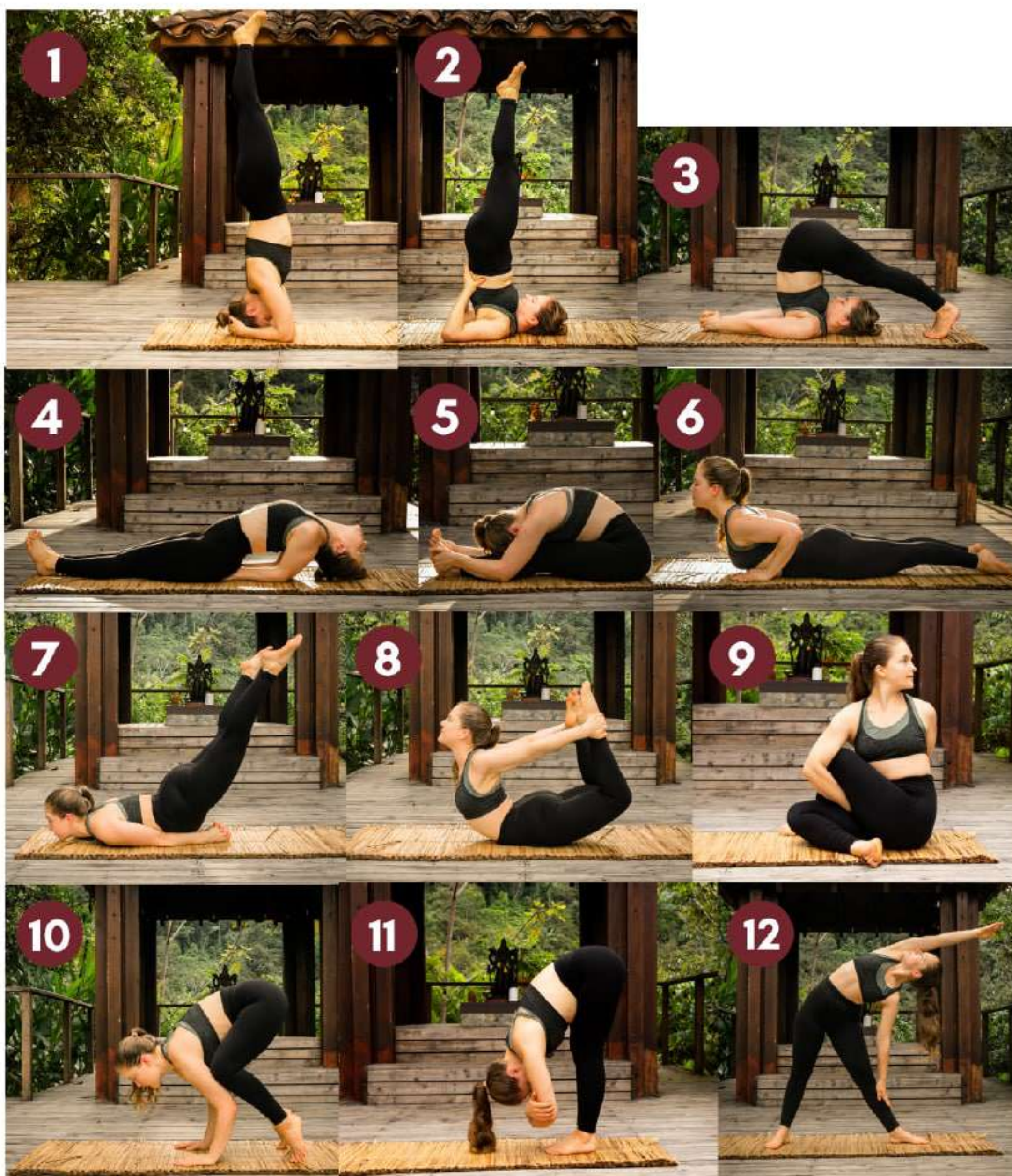
Bhakti Yoga

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



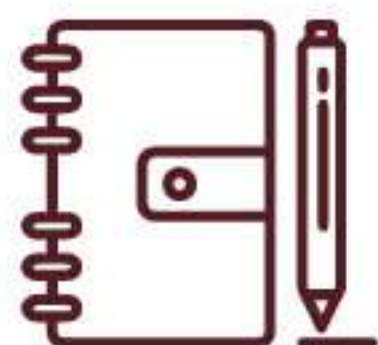
8:00 a.m.
Clase de Yoga,
según tu nivel



10:00 a.m.
Brunch Vegano



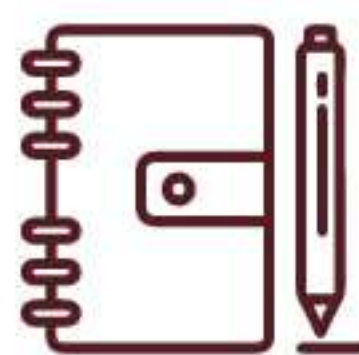
11:00 a.m.
Visita nuestro al río



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

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

- Swami Sivananda

