

*Retiro*  
**Yoga y  
Pensamiento  
Positivo**  
c o n t e n i d o



VANADURGA ASHRAM · SANTUARIO DE YOGA



# ¿Qué es el Pensamiento Positivo?

Es una herramienta con la que podemos ayudar a nuestra mente a combatir el estrés y las frustraciones diarias, además de ayudarnos a mejorar nuestra salud física nos aporta optimismo y confianza.



Nos ayuda a enfrentar los desaciertos y errores de una manera diferente, más productiva y a observarlos como oportunidades de crecimiento.



Brahmārpa  
Brahmāgn  
Brahmā  
Brahmā

# Objetivo del Curso

Aprende a sembrar las semillas correctas en tu mente para cambiar tu propia realidad.

La realidad en que vivimos es el fruto de las semillas que sembramos en el pasado y **las semillas que estamos sembrando en este momento serán las semillas de la realidad que proyectaremos en el futuro.**

# ¿Qué voy a aprender?



Ser consciente de tu diálogo interno y tus deseos.

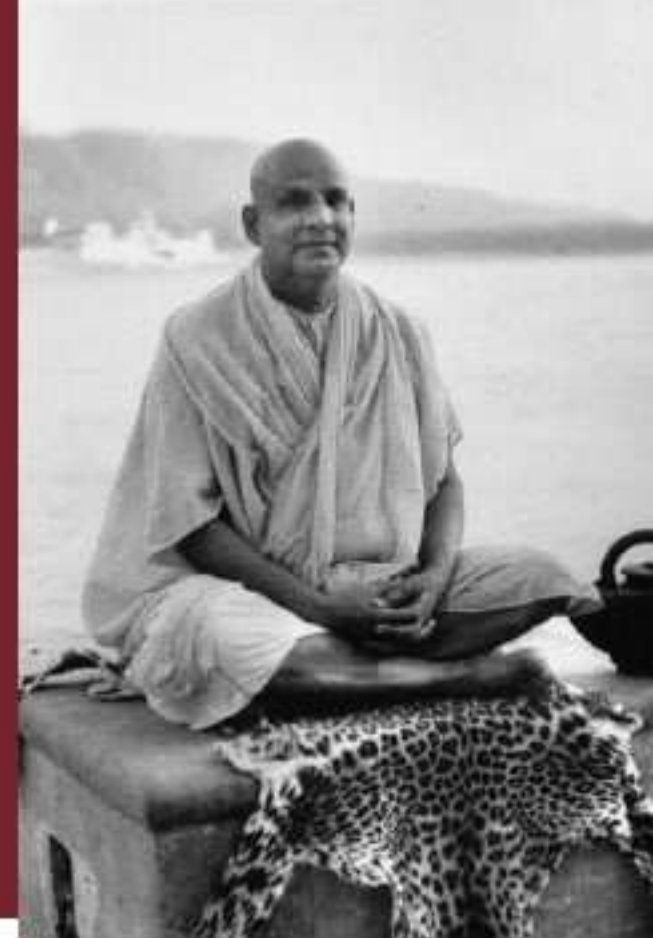
Cuáles son las semillas que debemos sembrar para lograr lo que queremos, y cómo sembrarlas.

Cómo quitar las malezas del subconsciente.

Prácticas para abonar y fertilizar el subconsciente.

Aprende a purificar tu mente y elevar tus vibraciones, para así, convertirte en un creador consciente de tu propia realidad.

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

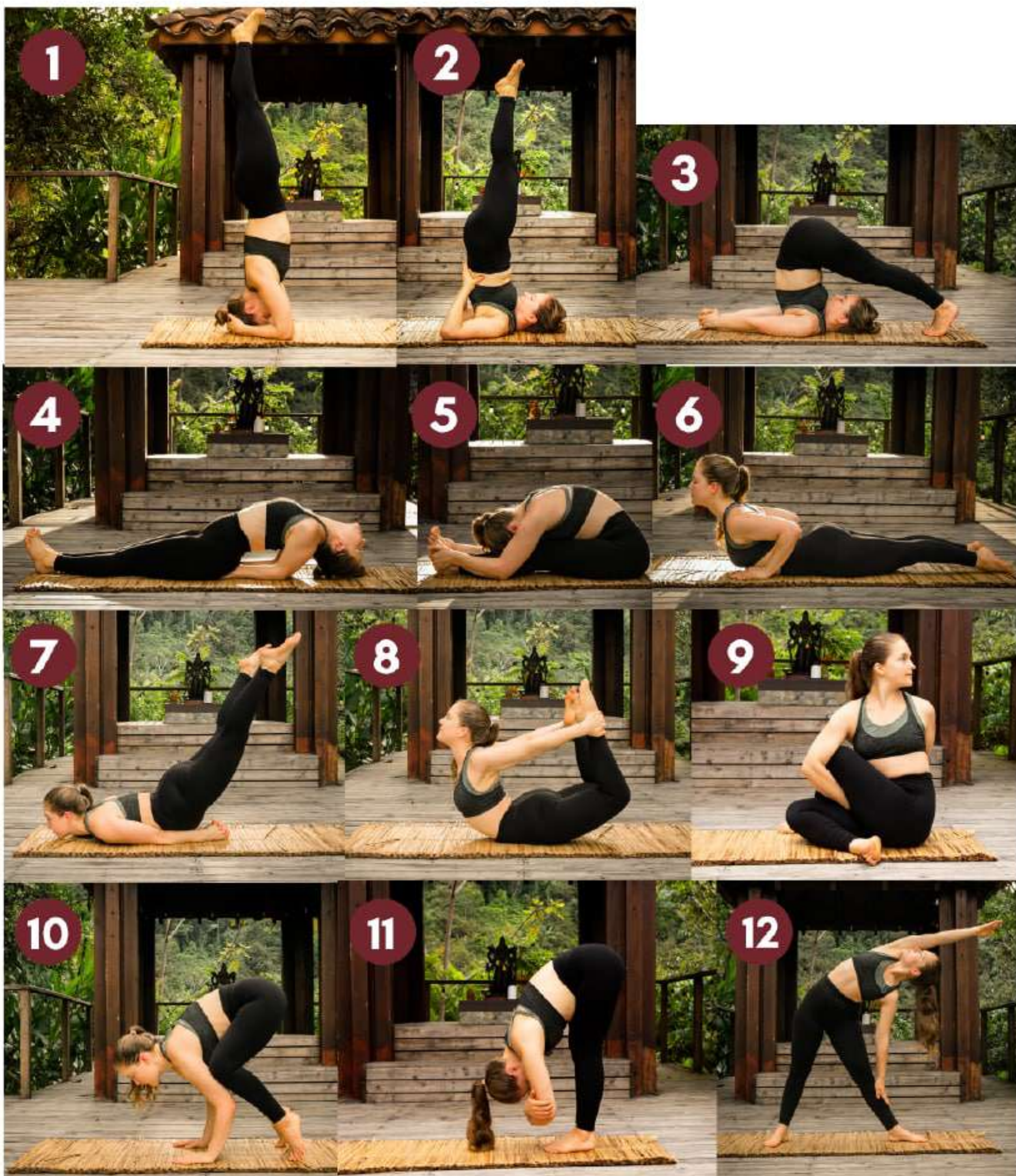
### Bhakti Yoga

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



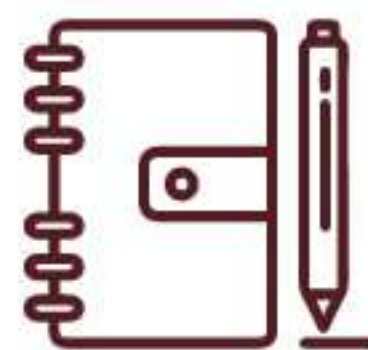
**5:30 a.m.**  
Suena la campana



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



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



**2:30 p.m.**  
3ª enseñanza



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



**4:00 p.m.**  
Clase de Yoga  
restaurativo o  
danza



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



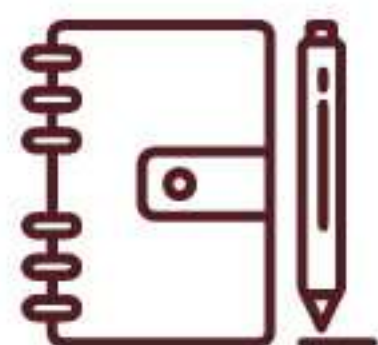
**6:00 p.m.**  
Cena Vegana



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



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



**12:00 m**  
2ª enseñanza

**\*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.**





*Te esperamos!*  
para compartir en unión y amor