

# Retiro de Yoga y Chakras contenido



JANADURGA ASHRAM · SANTUARIO DE YOGA



# ¿Qué son los Chakras?

Los Chakras son centros de energía donde se concentra el Prana (energía vital) en nuestro cuerpo. Se forman cuando dos o más Nadis (canales energéticos) se unen. Los 7 Chakras principales se encuentran a lo largo de nuestra columna vertebral.



En ocasiones, la energía está estancada o, por el contrario, fluye con demasiada velocidad. Cuando esto sucede decimos que los chakras no están armonizados y se ve reflejado en nuestra vida a través de una energía emocional dispersa, confusa e inconsciente.

A woman with long, wavy hair is sitting on a large rock in a lush, green forest. She is wearing a dark, patterned, sleeveless dress and has her hands pressed together in a prayer position near her face. She is wearing several rings and a bracelet. In the background, a waterfall cascades over rocks, surrounded by dense foliage.

# Objetivos del Curso

Aprende a reconocer la anatomía sutil de los chakras y usarla a favor del bienestar físico, mental y espiritual en conexión con tus emociones.

Usa la energía de tu cuerpo para entender y sanar tus emociones a través de la autoobservación.

# ¿Qué voy a aprender?



Cuáles son los 7 chakras, su ubicación y características principales.

Reconocer las emociones relacionadas al chakra y su causa.

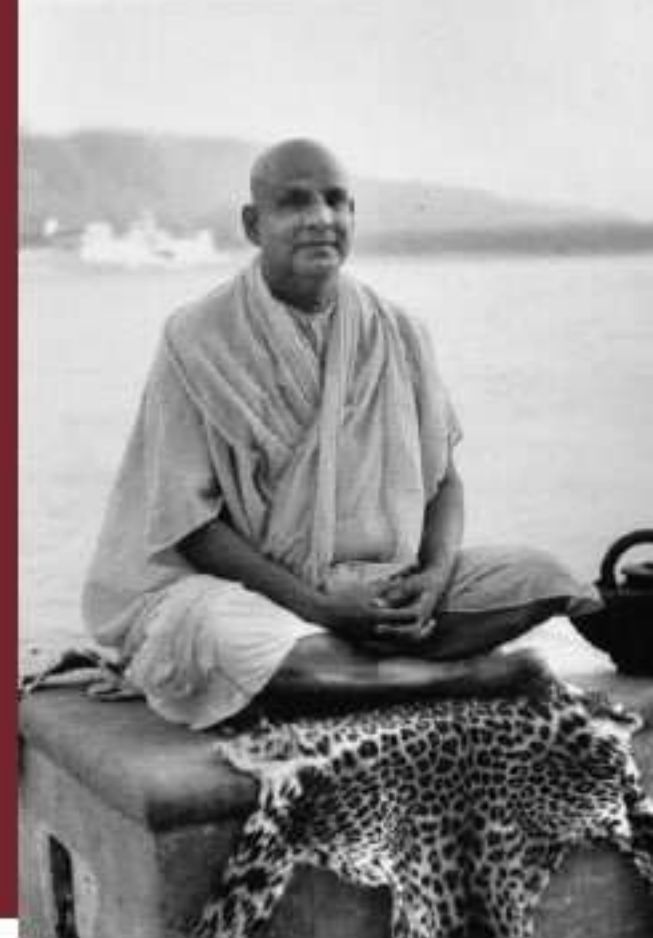
Cómo reconocer cuando los Chakras están desarmonizados y cómo equilibrarlos.

Trabajar en tu mejor versión y potencializar tus virtudes.

Vivir tus emociones sanamente y con consciencia, sin reprimirlas o ignorarlas.

Técnicas para activar y conectar con cada centro energético.

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

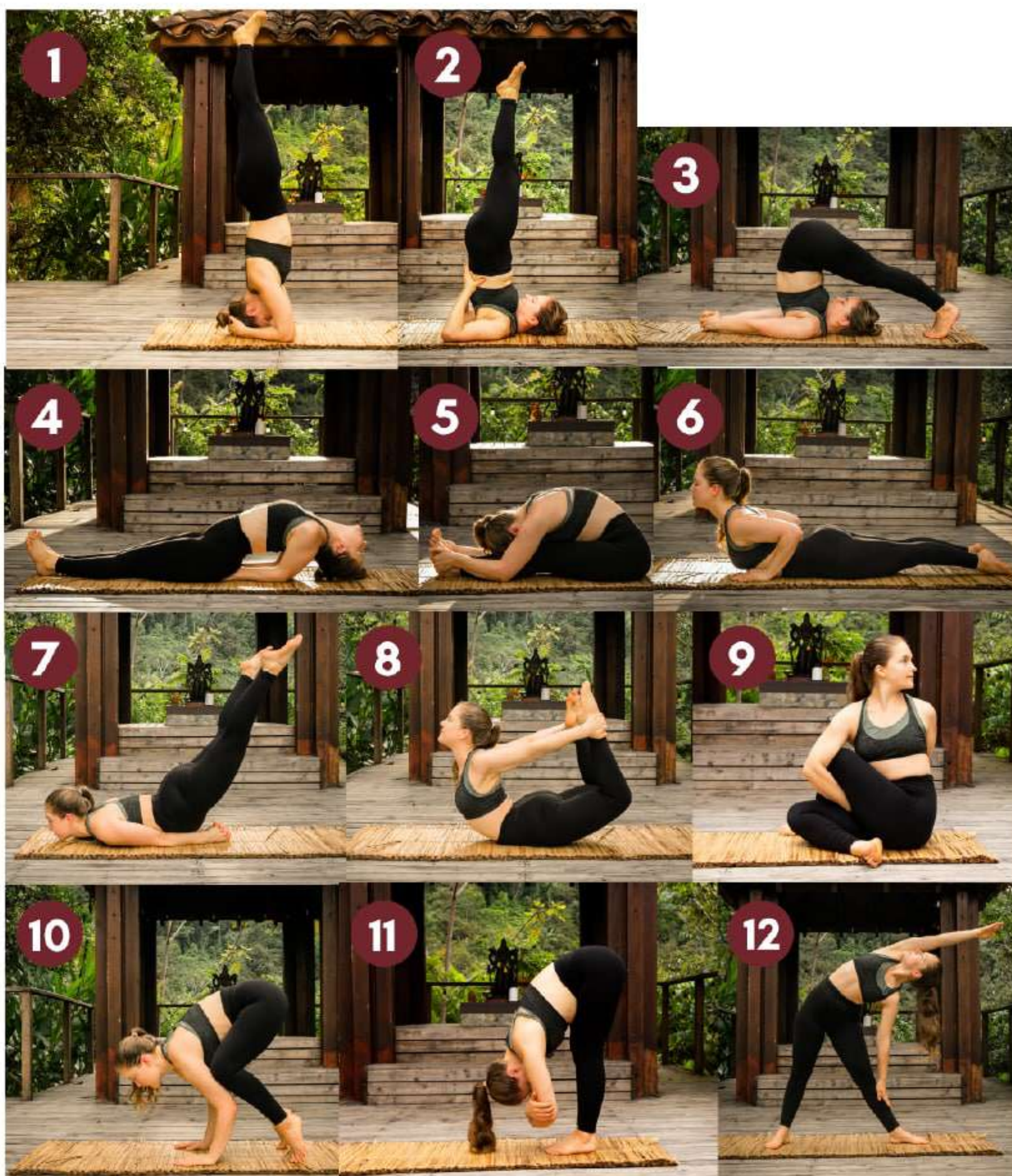
### Bhakti Yoga

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



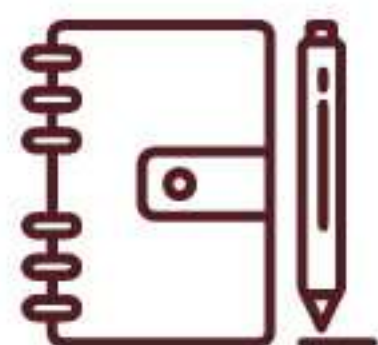
**8:00 a.m.**  
Clase de Yoga,  
según tu nivel



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



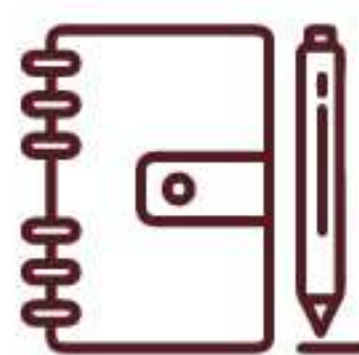
**11:00 a.m.**  
Visita nuestro al río



**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

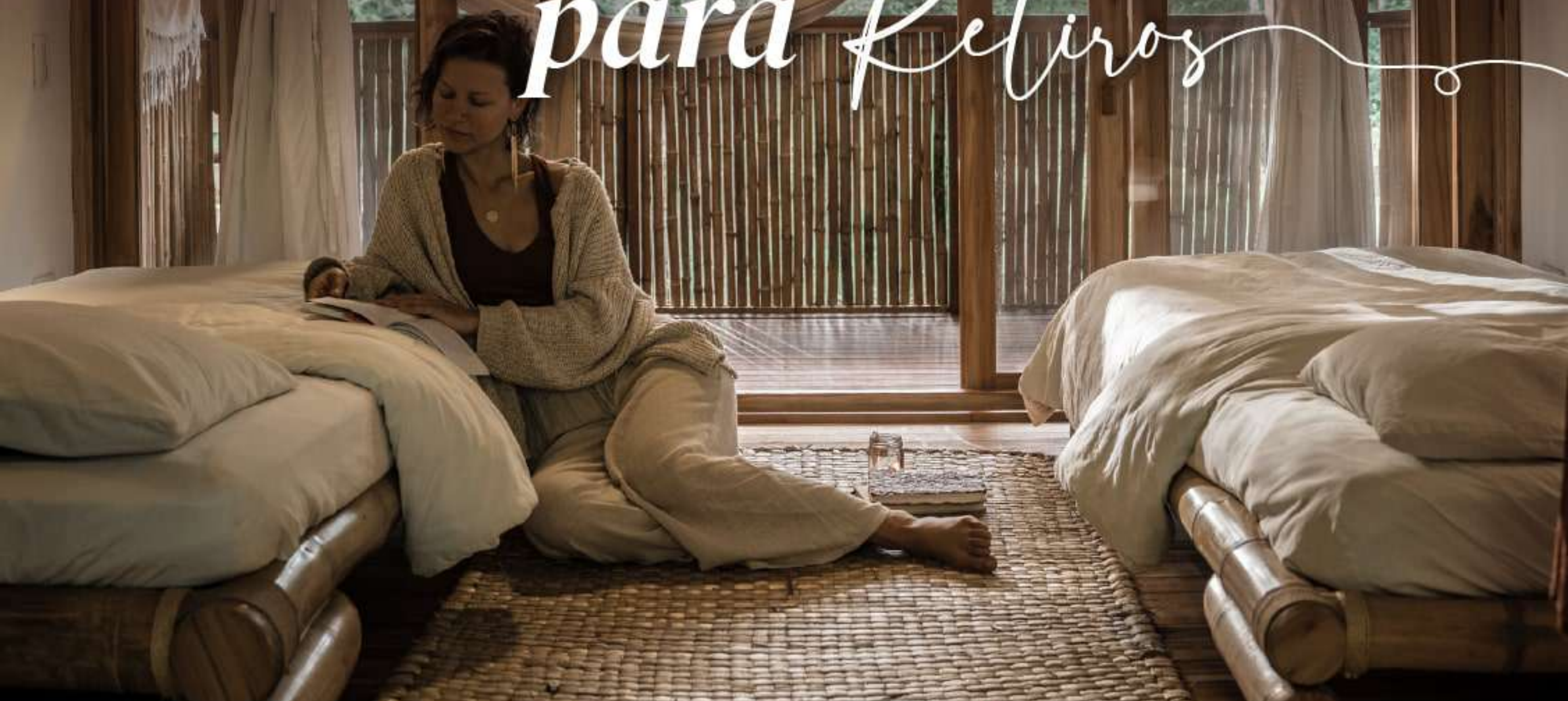


**7:30 p.m.**  
Satsang o  
fogata

**\*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.**





*Te esperamos!*  
para compartir en unión y amor