

Retiro

Yoga Prenatal y acompañamiento al embarazo



VANADURGA ASHRAM · SANTUARIO DE YOGA



¿A quién va dirigido?

Este retiro está dirigido a mujeres y/o parejas gestantes, para brindarles una experiencia de conexión profunda consigo mismos y con su bebé.

Toma un respiro y conéctate con el momento presente, con tu cuerpo, con tu bebé y prepárate para el parto y la maternidad de una manera consciente y tranquila.



Encuentra nuevas posibilidades de vivir la gestación y parto, eliminar falsas creencias y dispone de herramientas que te ayuden a vivir la gestación, el parto y la crianza de una manera más consciente, conectada y tranquila.



Objetivo del Curso

Experimenta cómo el yoga y la meditación te ayudan a fortalecer el cuerpo, observar la mente y conectar con tu cuerpo, tus emociones y tu bebé.

Prepárate para el parto y la maternidad, reconoce lo trascendental y sagrado del nacimiento para tú cómo mujer y para la nueva familia.

¿Qué voy a aprender?



- La visión del Yoga en el embarazo, su importancia y sus beneficios.
- Aprende nuestras posturas adaptadas de Yoga para cada trimestre, técnicas de respiración y meditación.
- Cultiva una relación consciente y amorosa con tu bebé desde el vientre, hasta el nacimiento y más allá.
- La importancia a la preparación del parto.
- Uso de accesorios como: balón, cojines y silla
- El embarazo como un acontecimiento que hace parte de la vida sexual y espiritual de la mujer
- La importancia de la vocalización de mantras y cantos.



“La paz del mundo empieza desde el vientre de una madre”

- Aristóteles

Programación diaria



5:30 a.m.

Suena la campana.
Comienza nuestro día



6:00 a.m.

Satsang: meditación,
canto de mantras y
1ª enseñanza
del retiro



8:00 a.m.

Clase de Yoga,
según tu nivel



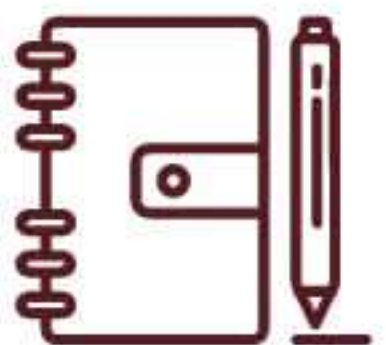
10:00 a.m.

Brunch.
Alimentación
consciente



11:00 a.m.

Visita nuestro templo
principal: el río



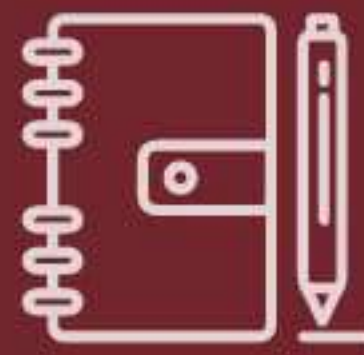
12:00 m

2ª enseñanza



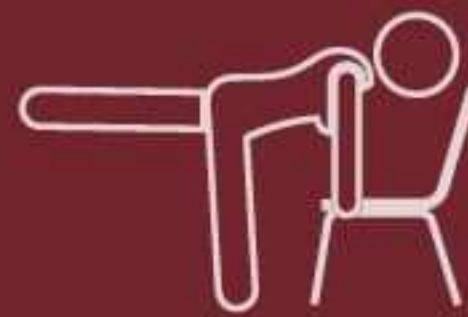
1:00 p.m.

Snack



2:30 p.m.

3ª enseñanza



4:00 p.m.

Clase de Yoga
restaurativo o
danza



6:00 p.m.

Cena.
Alimentación
consciente



7:30 p.m.

Satsang o
fogata

***Sujeto a cambios.**

Nuestra alimentación es Vegana - Vegetariana.

En nuestro estilo de vida, priorizamos el bienestar propio y del planeta, encontrando en la alimentación una forma de vivir en armonía y respeto con nuestro entorno y con todos los seres que lo habitan.

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

\$ 1'254.000 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

\$ 1'254.000 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 are built on a slight slope and feature traditional thatched roofs made of natural materials. The surrounding forest is thick with various types of trees, creating a rich, textured canopy. The overall scene conveys a sense of a remote, natural community.

Te esperamos!
para compartir en unión y amor