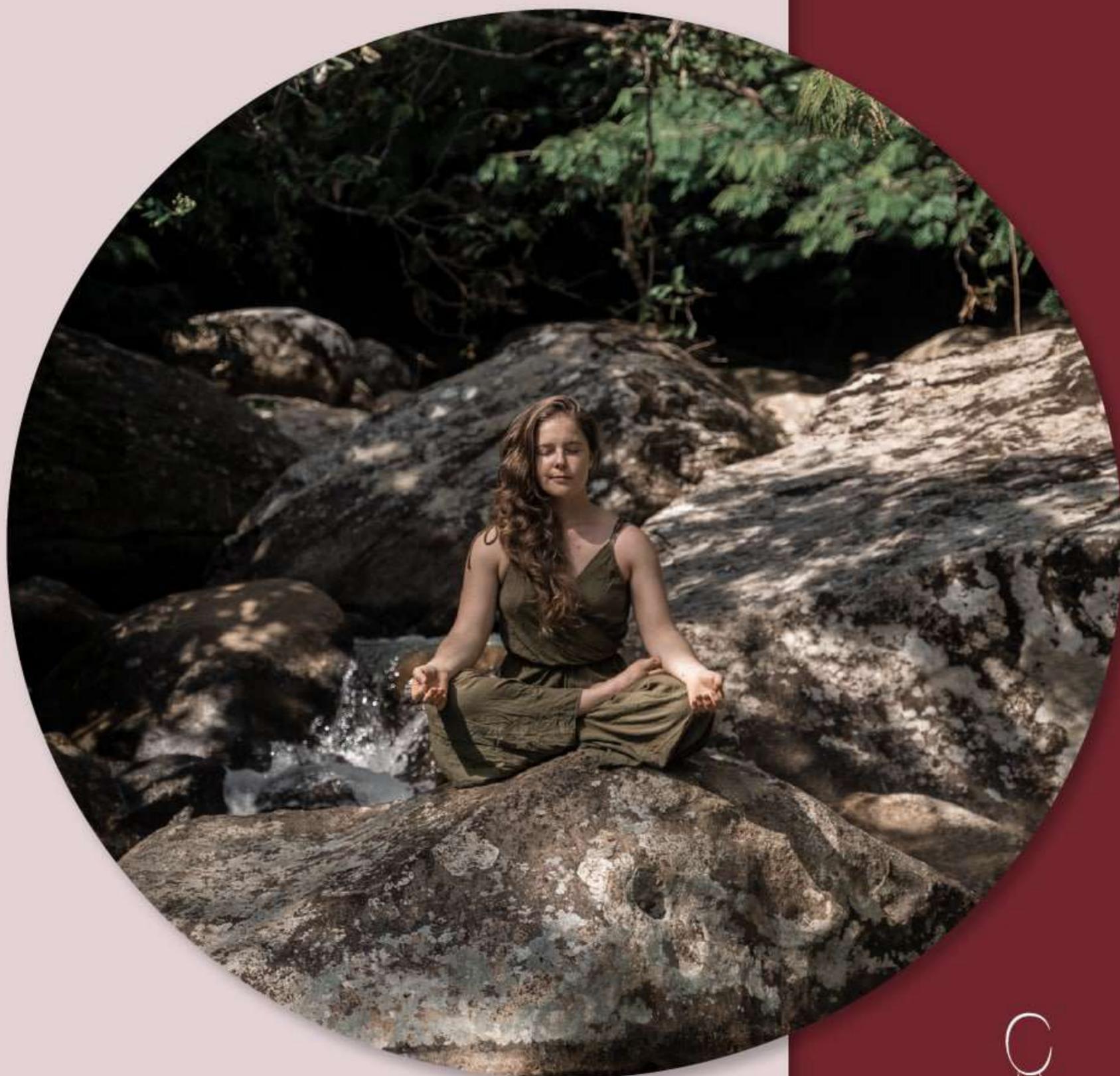


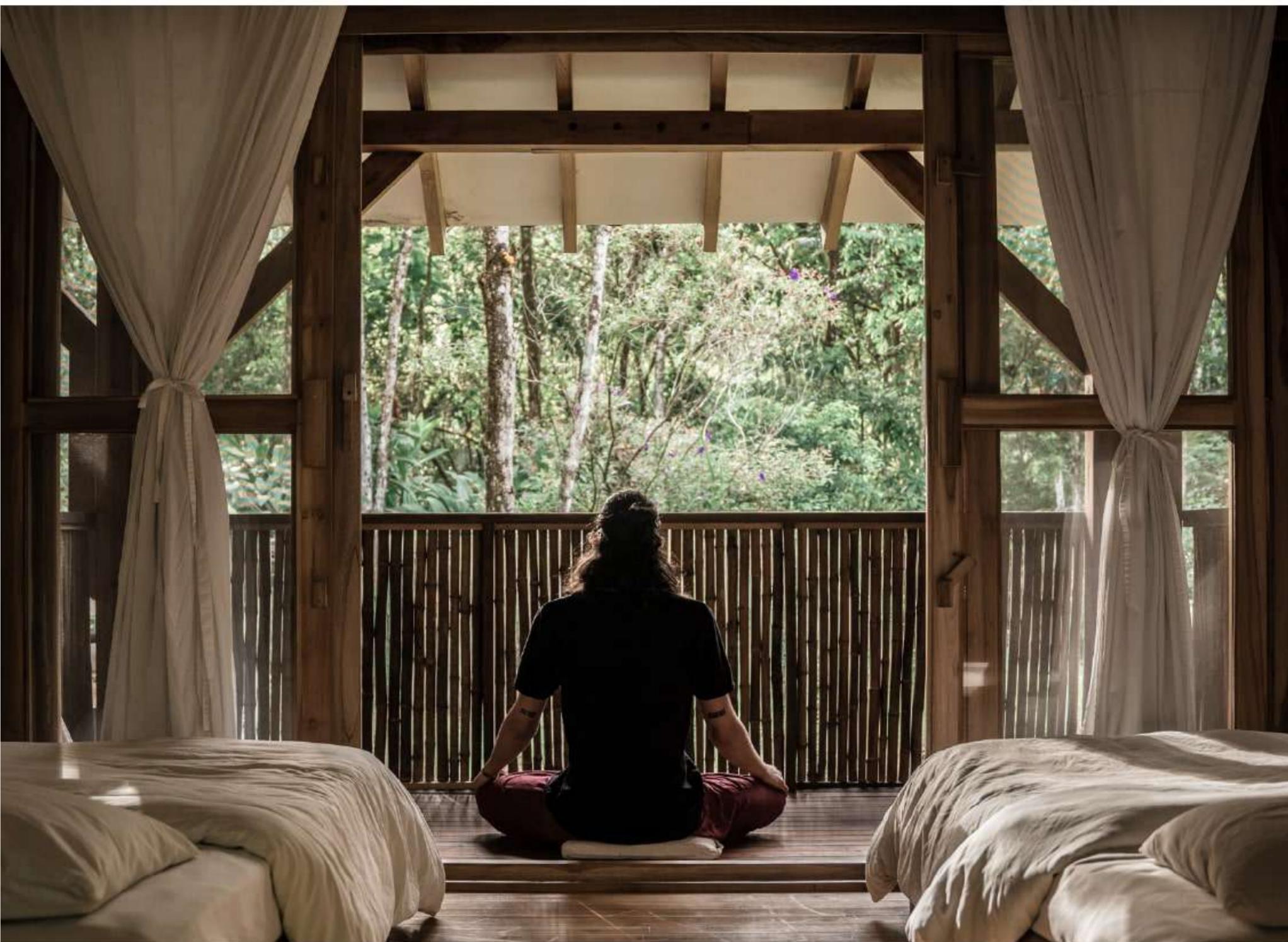
*Curso Intensivo*  
**Yoga y  
Meditación**  
c o n t e n i d o



Fundación  
**Atman Yoga**  
Tradición Sivananda

# ¿Qué es la Meditación?

Es una experiencia espiritual que ocurre cuando la mente está clara y en calma.



Esta es una práctica de auto-observación, donde se presta atención al momento presente, sin juzgar. En este estado se regula el cuerpo y la mente hacia una profunda relajación.

A photograph of three women sitting on a large, mossy rock in a lush, green forest. They are in a meditative posture, with their hands resting on their knees. The woman on the left is facing the other two. The woman in the middle is looking towards the woman on the right. The woman on the right is seen from the back. The background is filled with dense foliage and trees, creating a serene and natural setting.

# *Objetivos del Curso*

Aprende a calmar y purificar la mente para experimentar el estado de la meditación.

Estudia en teoría y practica las técnicas de meditación de la tradición Sivananda.

# ¿Qué voy a aprender?



La técnica de meditación de nuestra tradición basada en los 12 pasos de Swami Vishnudevananda.

Cuáles son las prácticas ‘sattvicas’ (puras) que nos preparan para entrar en un estado meditativo.

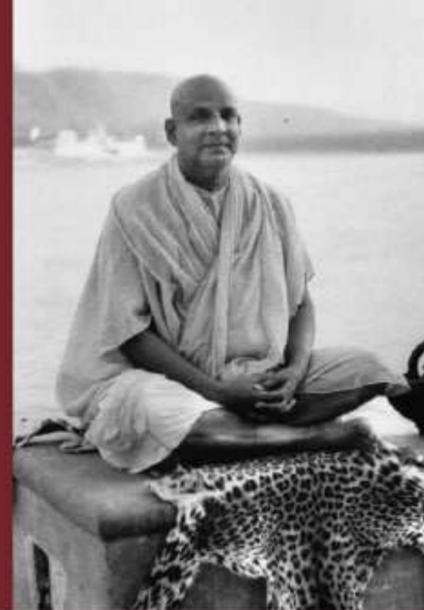
Cómo utilizar la meditación para superar emociones y pensamientos negativos.

Estrategias para fomentar la concentración y la atención plena.

Crear efectivamente el hábito de meditar en casa.

Cómo la práctica de la meditación construye la confianza y la autoestima.

Este es uno de los *Cursos* 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

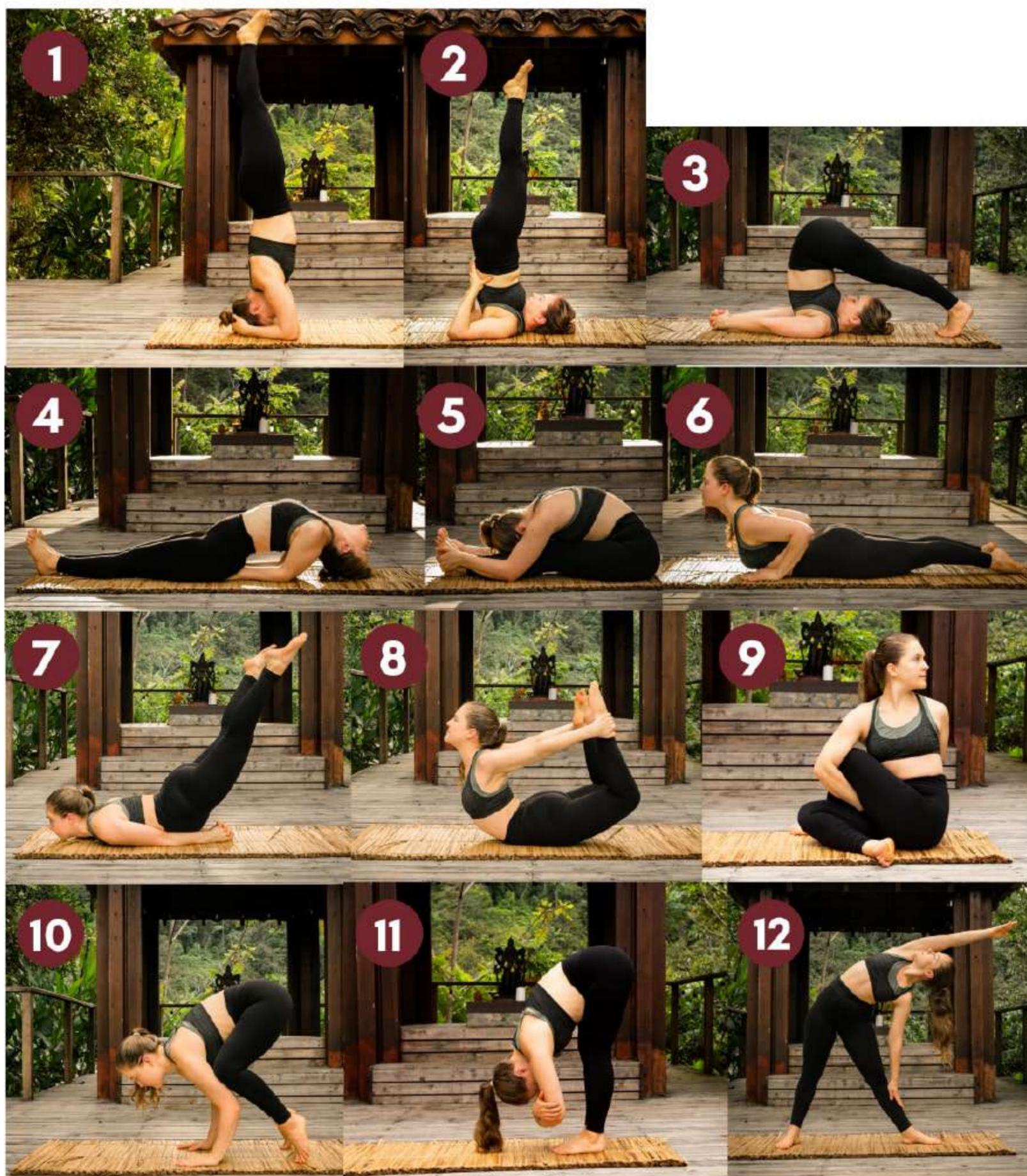
### Bhakti Yoga

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.**

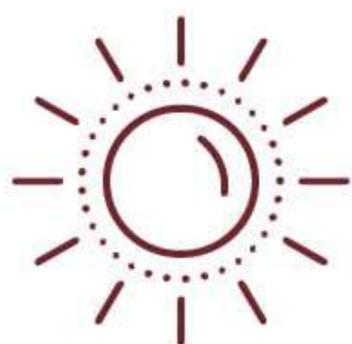
# Nuestra Tradición de Yoga

En esta serie practicamos las 12 posturas más beneficiosas del Yoga que estimulan los 7 Chakras (Centros Energéticos principales) del cuerpo.



En nuestro curso recibirás una clase de Hatha Yoga

# Programación



**8:00 a.m.**  
Comienzo del curso



**10:00 a.m.**  
Clase de  
Hatha Yoga



**1:00 p.m.**  
Almuerzo

Nuestra alimentación es  
**V**egetariana - **V**egana



**4:00 p.m.**  
Finalización  
del curso

# Costo

**\$ 322.000 COP**

**(2 clases) Sábado y Domingo: 8:00 a.m. - 4:00 p.m.**  
Incluye Clase de Hatha Yoga y almuerzo ambos días

Para tener en cuenta:

**NO MANEJAMOS EFECTIVO, NI DATÁFONO EN NUESTRA SEDE.**

Paga directamente por la página web o consigna el valor total en nuestra

Cuenta de Ahorros Bancolombia, Atman Yoga - 85081592646



*Te esperamos!*  
para compartir en unión y amor