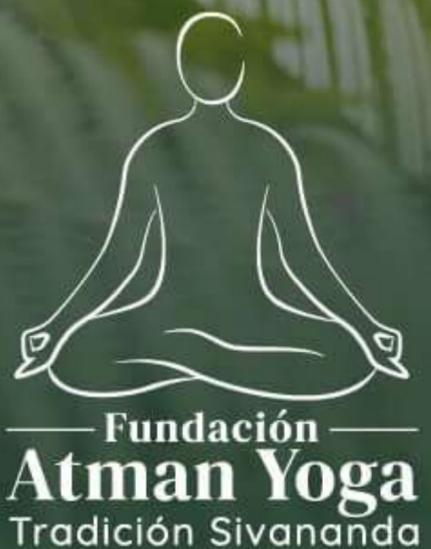


Dharma en acción *un Taller Intensivo* *de autodescubrimiento*

“Si no has encontrado una causa por la cuál darías tu vida, no has empezado a vivir.”

- Martin Luther King



¿Qué es el *Dharma*?

Es una ley, conducta, camino u orden correcto o natural de las cosas; en el ser humano simboliza el propósito de vida, la vocación que cada persona es llamada a realizar.



Todos lo tenemos. Algunos la saben desde muy pequeños, otros tardan en encontrarlo, pero nunca es tarde para conectar con nuestro Dharma, desarrollar todo nuestro potencial y sentirnos plenos y felices.

A woman wearing a white headscarf and a dark apron is in a kitchen. She is holding a bunch of cherry tomatoes in her hands. The background is a wooden ceiling with warm lighting. The text 'Objetivo del Curso' is overlaid on the image.

Objetivo del

Curso

Ayudarte a conectar y/o reconocer tu Dharma y actuar en concordancia con lo que eres, lo que haces y lo que has sido llamado a realizar en esta vida.

Recuerda y experimenta tu verdadera esencia
(Sat Chit Ananda)
Somos eternos, sabios y dichosos.

¿Qué voy a aprender?



- A descubrir que eres en esencia un ser espiritual que ha adoptado una forma física para manifestarse.
- A Cuestionarte sobre el quehacer.
¿Estoy sirviendo a la humanidad a través de mi Dharma?, ¿Cuál es realmente mi misión en la vida?, ¿Cómo a través de la rectitud y el bienestar podré alcanzar la realización del ser?
- A preguntarse, ¿cómo puedo servir yo a los otros?
- A encontrar el camino para conectar con tu Dharma y así experimentar un alto nivel de paz, felicidad y evolución espiritual.
- A expresar tu talento único, el cual te introduce a un estado de conciencia atemporal.



Este es uno de los *Cursos* 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.
- **Jñāna 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 para conectarnos con nuestra Alma.

Programación



10:00 a.m.

Clase de
Hatha Yoga



1:00 p.m.

Almuerzo

Nuestra alimentación es
Vegetariana - Vegana



4:00 p.m.

Finalización
del curso

Costo

\$ 190.000 COP

Domingo
10:00 a.m. - 4:00 p.m.
Incluye Clase de Hatha Yoga y Almuerzo

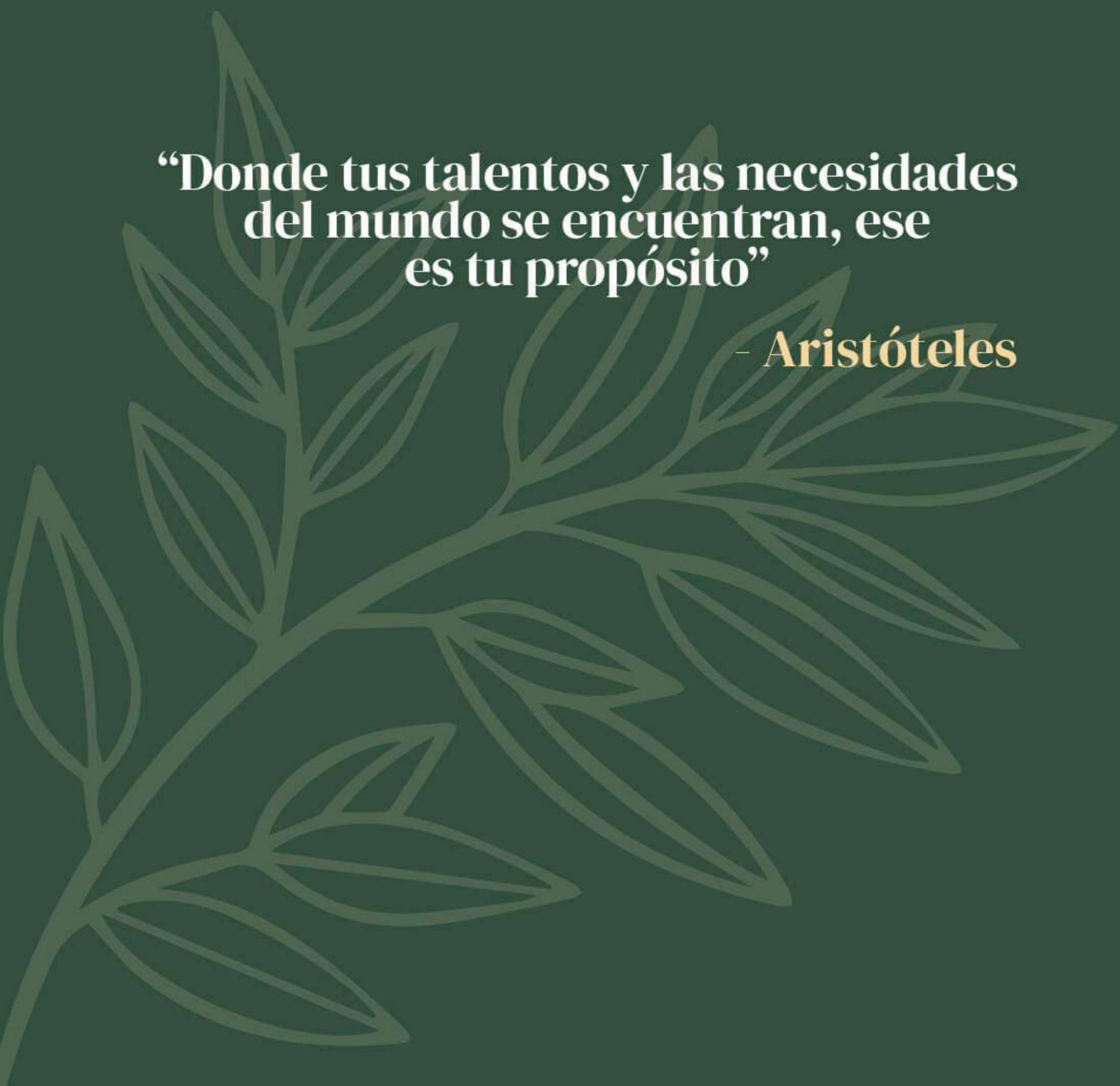
Para tener en cuenta:

NO MANEJAMOS EFECTIVO, NI DATÁFONO EN NUESTRA SEDE.

Paga directamente por la página web o consigna
el valor total en nuestra cuenta bancaria.
Ahorros Bancolombia, Atman Yoga - 85081592646



Te esperamos!
para compartir en unión y amor

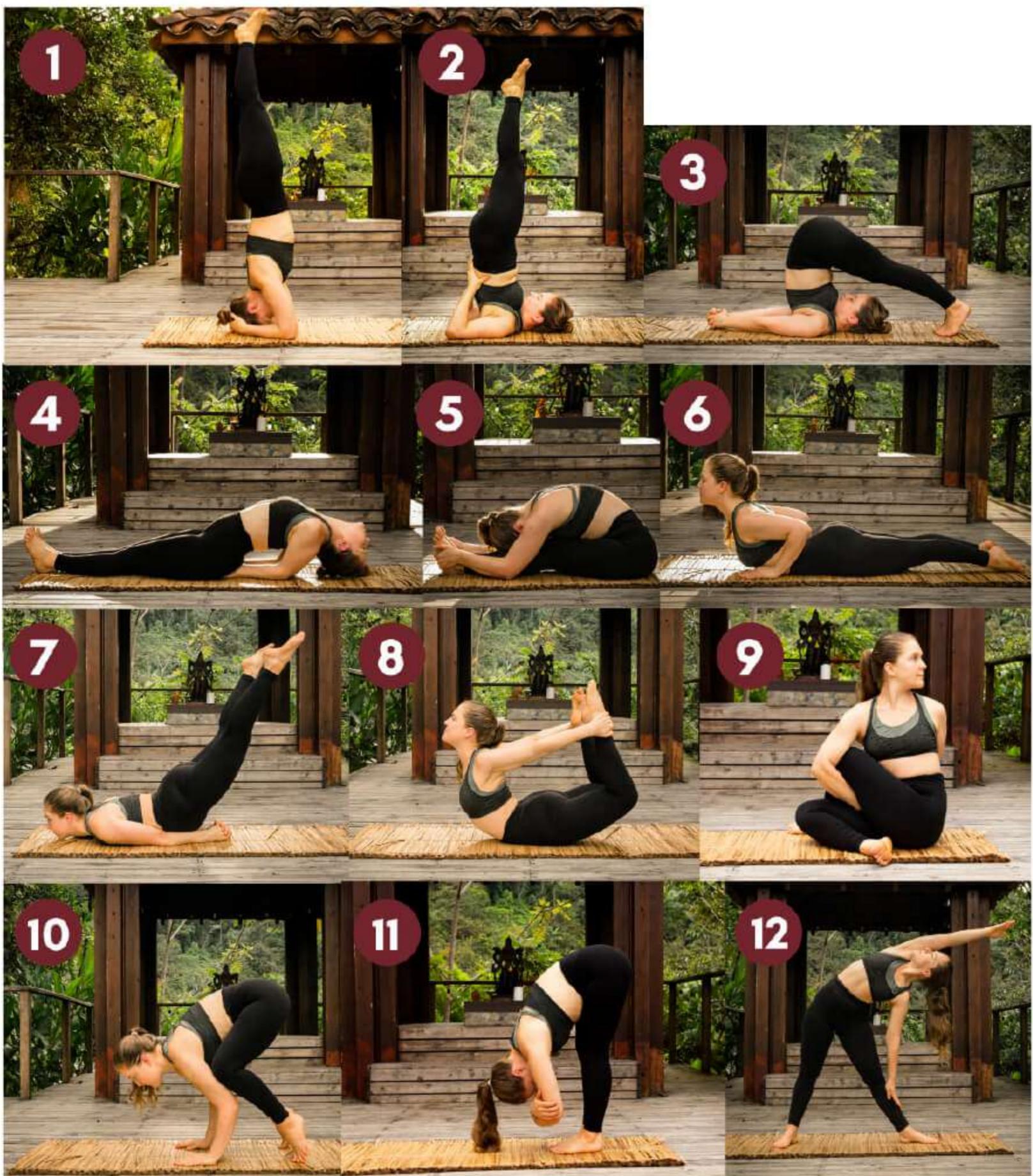


**“Donde tus talentos y las necesidades
del mundo se encuentran, ese
es tu propósito”**

- Aristóteles

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