

Curso Intensivo
Yoga y
Meditación
contenido

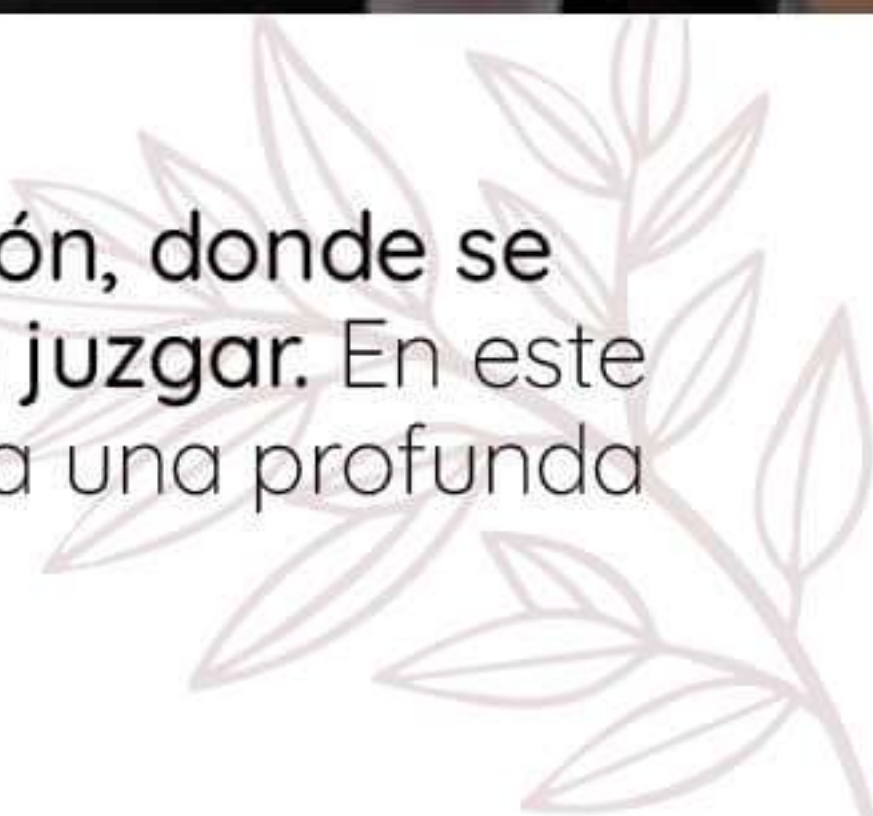


¿Qué es la Meditación?

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.



Objetivos del *Curso*

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

Estudia en teoría y práctica 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* 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

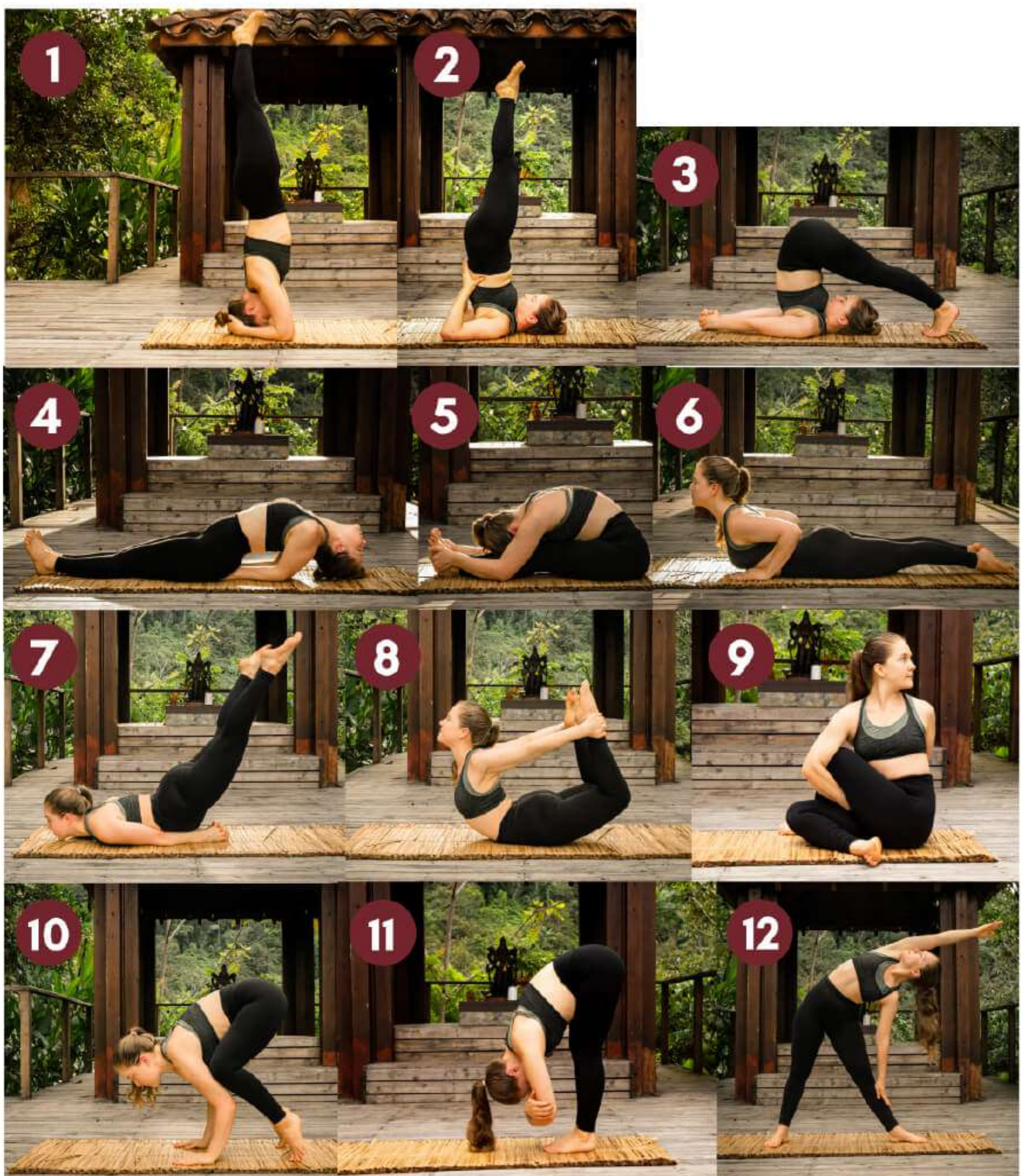
- **Karma Yoga**
Yoga de la acción y del servicio desinteresado a la humanidad.
- **Raja Yoga**
Yoga de la meditación y del control de la mente.
- **Bhakti Yoga**
Yoga que abre el corazón y desarrolla amor incondicional.
- **Jñāna Yoga**
Yoga de la sabiduría a través del estudio de las escrituras Sagradas.



Que según Swami Vishnu Devananda son necesarios para mantener en buen estado el cuerpo y la mente para conectarnos con nuestra Alma.

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



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