

RETIRO DE OTOÑO “YOGA Y MEDITACIÓN”

11, 12 y 13 de Noviembre 2022

SAN LORENZO DEL ESCORIAL



Yoga y Meditación son caras de una misma moneda. Se puede decir que:

El Yoga es Meditación en la acción cotidiana con plena atención.

Y la Meditación es Yoga en la no acción, manteniendo una observación pasiva.

El significado principal de Yoga es unión, desarrollando las técnicas necesarias para producir esa unión. Por un lado la unión con uno mismo integrando todos los aspectos del ser humano. Y por otro, desarrollando el sentimiento de unión con el universo, sintiéndonos parte del todo y el todo parte de nosotros, sin diferencias, sin límites.

Las enseñanzas de los maestros no piden creer en nada, salvo lo que uno experimenta

La esencia de la Meditación es trascender el cuerpo y la mente racional. Las palabras o cualquier forma teórica de describir las experiencias meditativas se queda en información, conocimiento intelectual. Mientras que una experiencia práctica personal, aunque sea mínima, nos aporta sabiduría.

“Más vale más un gramo de práctica que toneladas de teoría”.

Swami Sivananda

Yoga y Meditación son sinónimos, se podría cambiar un término por el otro.

En Meditación/Yoga aprendemos a relacionarnos con los pensamientos, sin analizar, juzgar o valorar lo que sucede.

“Yoga es el cese de los procesos mentales”.

Patanjali



Es un encuentro abierto a todos:
No iniciados, principiantes y veteranos.

PROGRAMA

En el retiro practicaremos diferentes técnicas de Yoga:

Asana, Pranayama, Mudra, Banda .

Y Meditación:

AntarMouna, Vipassana, Yoga Nidra.

VIERNES, 17 de junio

18,00.- Recepción de asistentes.

19,00.- Presentación y sesión.

21,00.- Cena.

22:30.- Sesión de Yoga/Meditación.

SÁBADO, 18 de junio

08,00.- Sesión de Yoga/Meditación.

09,00.- Desayuno.

10,30.- Sesión de Yoga/Meditación.

14,00.- Comida.

17,30.- Sesión de Yoga/Meditación.

21,00.- Cena.

22:30.- Sesión de Yoga/Meditación.

DOMINGO, 19 de junio

08,00- Sesión de Yoga/Meditación.

09,00- Desayuno.

10,30.- Sesión de Yoga/Meditación..

14,00.- Comida.

El programa se adaptará a la dinámica del grupo.
La teoría estará integrada en la práctica.

LUGAR DEL RETIRO:

Residencia de los Sagrados Corazones

C/Dr. Juan Abelló Pascual, 52

San Lorenzo de El Escorial (Madrid)

Tno: 91 890 18 83



COMO LLEGAR :

EN COCHE:

Por la autovía de La Coruña, entrando al pueblo por la C/ Juan de Toledo, a la altura de la estación de autobuses en la calle paralela de más abajo.

EN AUTOBUS:

Desde Moncloa líneas 661/ 664. La estación está a 5 minutos andando de la residencia.

EN TREN:

Hay que andar un poco más, ya que la estación de tren está en el pueblo de El Escorial. (Cercanías C3 y C8a).

Si te interesa compartir coche desde la escuela coordinamos el viaje.

PRECIO POR PERSONA:

Curso en habitación doble 195 € (*)

Curso en habitación individual 225 € (*)

Curso sin alojamiento 110 €

(*)pensión completa

Menú ovolacteovegetariano.

Comunicar alergias/ intolerancias para personalizar las comidas.

Información y reserva :

saratmayogaytaichi@gmail.com

www.saratatma.es

Tel - 654 44 18 88

Inscripción por orden cronológico hasta completar el aforo.

Reservar plaza antes del 30 de octubre. Después de esa fecha se incrementa 10 €

TRANSFERENCIA BANCARIA

Titular: Raúl Montesano Sánchez

Reserva: 100 €

Cuenta: CaixaBank

IBAN ES13 2100 4139 1413 0025 8127

En “concepto” indicar: “Retiro de Otoño”, nombre y apellido.

Necesitas traer:

- . Esterilla o aislante, cojín y manta. **
- . Ropa cómoda, chal o mantón meditación.
- . Cuaderno y bolígrafo.

(**) Si fuera necesario, la escuela dispone de material comunitario para la práctica.