



Swami Sivananda  
(1887-1963)

# Yoga Sivananda

Fundador: Swami Vishnudevananda



Swami  
Vishnudevananda  
(1927-1993)

## Conecta con la luz del yoga Retiro: 17 al 19 junio 2011

en Alhaurín el Grande, Málaga

con Swami Gopalananda y Gopala



Tel: 91 361 51 50  
[www.sivananda.org/madrid](http://www.sivananda.org/madrid)

Un retiro de Yoga es la mejor oportunidad de encontrar **profunda relajación** y llenarte de **nueva energía** para tu vida diaria. La práctica regular de Meditación, Yoga y ejercicios de respiración (Pranayama) te darán **fuerza, relajación e inspiración**. La dieta yóguica vegetariana ayudará al cuerpo a sentirse lleno de **bienestar** y a **equilibrar la mente**. Recomendado tanto para personas con **práctica previa** como para los **principiantes**.

### HORARIO

- 6.00h.** Despertar
- 6.30h.** Satsang\*
- 8.00h.** Asanas y pranayama
- 10.00h.** Desayuno
- 14.00h.** Taller o conferencia
- 16.00h.** Asanas y pranayama
- 18.00h.** Cena
- 20.00h.** Satsang\*

\* Meditación, canto de mantras, conferencia

**Traer:** Esterilla para las posturas, cojín y manta para la meditación, toalla y artículos de baño, ropa cómoda para las prácticas, zapatillas de paseo, linterna.

**Normas:** La participación en todas las actividades es obligatoria. El consumo de carne, pescado, tabaco, alcohol, café, huevos y drogas, así como prácticas nudistas están estrictamente prohibidos.

### Llegada

**Viernes 17 junio a las 14.00h**

- Primera actividad del retiro: clase de asanas a las 16.00h
- La cena se servirá a las 18.00h.

### Salida

**Domingo 19 junio a las 16.00h**

### PRECIOS

**Yoga:** 80 € (65 € socios)

**Alojamiento y comidas (por persona):**

**Hab. 4 camas:** 70 € • **Hab. doble:** 80 €

**Hab. individual:** 110 €

El alojamiento se abonará en metálico el primer día de retiro, directamente al Hotel Kadampa.

### INSCRIPCIÓNES

**Centro de Yoga Sivananda Madrid**

**Tel:** 91 361 51 50 • [madrid@sivananda.net](mailto:madrid@sivananda.net)

Queda formalizada con el pago de la parte de Yoga: 80 € (65 € socios)

**Nº cuenta:** 0128 0080 14 01 00007841

### EL LUGAR

Kadampa es un hotel andaluz tradicional situado en un entorno idílico, con amplias y conformables instalaciones, cerca de la playa. Cuenta con jardín, piscina e impresionantes vistas a la sierra.

### DIRECCION

Calle de la Fuente del Perro s/n (A-404 km. 12)

29120 Alhaurín el Grande, Málaga

**Tel:** 952 595 683 [www.hotelkadampaspain.com](http://www.hotelkadampaspain.com)

### Cómo llegar

**Consulta tu ruta:** [www.guiarepsol.com](http://www.guiarepsol.com)

### CURSO DE FORMACIÓN DE PROFESORES

Durante el Retiro habrá un taller para todos los que estéis pensando en hacer este curso. Tendréis la oportunidad de convivir con muchos experimentados profesores que os ayudarán con vuestras preguntas.

### Fechas del curso en España

15 agosto al 11 septiembre 2011

**Más información del curso, otras fechas y lugares:** [www.sivananda.eu](http://www.sivananda.eu)

### PRÓXIMOS EVENTOS

**Yoga, camino para el éxito en la vida**

Festival del 4 al 8 mayo 2011

en el Centro Sivananda Madrid

**Retiro de otoño en El Escorial, Madrid**

21 al 23 octubre 2011

**Formación de profesores y Vacaciones de yoga\***

15 agosto al 11 septiembre 2011

En Casa Toya, Aluenda, Zaragoza

\* Consultar fechas de vacaciones

**Centro de Yoga Sivananda • Fundador:** Swami Vishnudevananda

C/ Eraso 4, Madrid • Tel: 91 361 51 50 • [www.sivananda.org/madrid](http://www.sivananda.org/madrid) • **Europa:** [www.sivananda.eu](http://www.sivananda.eu)