



Swami
Sivananda

Gran retiro de Yoga en Semana Santa



Swami
Vishnudevananda

20 al 24 abril 2011

en "La Casa Toya", Aluenda (Zaragoza)

con Swami Anantananda, Swami Gopalananda
y profesores del Centro Sivananda



Centro de Yoga Sivananda Vedanta

Fundador: Swami Vishnudevananda • Tel: 91 361 51 50 • E-mail: madrid@sivananda.net
www.sivananda.org/madrid • Europa: www.sivananda.eu

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: Miércoles 20 abril 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 24 abril a las 16.00h

PRECIOS

Yoga: 120 € (100 € socios)

Alojamiento y comidas (por persona):

Literas: 140 € • **Hab. 4 camas:** 160 €

Hab. doble: 200 € • **Hab. individual:** 248 €

El alojamiento se abonará en metálico el primer día de retiro, directamente a la Casa Toya.

INSCRIPCIÓNES

Centro de Yoga Sivananda Madrid

Tel: 91 361 51 50 • madrid@sivananda.net

Queda formalizada con el pago de la parte de Yoga: 120 € (100 € socios)

Nº cuenta: 0128 0080 14 01 00007841

EL LUGAR

Aluenda es un pintoresco pueblecito a los pies de la Sierra Vicor, donde encontramos el mejor entorno para la práctica del yoga y la meditación. Cobertura para móviles e internet inalámbrico WIFI. Fácil acceso por la autovía A-2, con tren (Renfe) y autobús (Alsa) hasta Calatayud. Microbús local hasta el pueblo o servicio de taxi.

DIRECCIÓN

La Casa Toya

Calle L, Aluenda (Zaragoza)

Tel: 976 609 334 / 625 547 050

Cómo llegar

En coche: Fácil acceso desde la autovía A-2 (salida 243 hacia Aluenda).

Consulta tu ruta: www.guiarepsol.com

Tren hasta Calatayud: www.renfe.es

Autobus hasta Calatayud: www.alsa.es

Taxi desde Calatayud hasta Aluenda:

Tlf: 976 883 999 / 976 842 063 / 976 881 661

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

PRÓXIMOS EVENTOS

Yoga, camino para el éxito en la vida

Festival del 4 al 8 mayo 2011

en el Centro Sivananda Madrid

Retiro de verano en el Sur

17 al 19 junio 2011 en Alhaurín, Málaga

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