



TRUE WORLD ORDER

Desde: 1957

Centro de Yoga Sivananda Vedanta

Posturas - Respiración - Relajación - Alimentación - Meditación

Eraso 4, 28028 Madrid, Tel: +34 91 361 51 50, WhatsApp +34 654 38 99 70
e-mail: inscripciones@sivananda.net, www.sivananda.es

VACACIONES DE YOGA EN FORMA CON EL YOGA

17 al 22 de julio de 2021 en la Hospedería del Silencio

Puedes permanecer todo el programa o elegir días sueltos (mínimo 2 noches)

Temas de las clases de yoga

- Detalles y dinámica en el saludo al sol
- Movilidad en hombros, espalda y caderas
- Flexión, extensión y rotación a lo largo de la columna vertebral
- Ejercicios de respiración para una mayor vitalidad y relajación
- Mantener los asanas: entrenamiento suave de resistencia para el corazón y la circulación
- Fuerza y flexibilidad muscular en la secuencia

Temas de las conferencias

- Análisis postural y consulta individual. Asanas para mejorar la alineación postural.
- Yoga para el corazón: efectos preventivos y calmantes
- Energía física (ATP) y energía sutil (Prana)
- La concentración en la clase de yoga

PROGRAMA DIARIO:

Día 17 de julio: llegada

16:00h Clase de hatha yoga (asanas, pranayama, relajación)

18:00h Cena vegetariana

20:00h Meditación grupal con canto de mantras y conferencia

21:30h Infusión y descanso

Centros de Yoga Sivananda en Europa, Fundador: Swami Vishnudevananda, www.sivananda.eu

Berlin: Sivananda Yoga Vedanta Zentrum, Schmiljanstr. 24, D-12161 Berlin, + 49 (0) 30 85 99 97 98 Mobil/WhatsApp: +49 (0)152 38 45 91 55

Tirol: Sivananda Yoga Seminarhaus, Bichlach 40, A-6370 Reith bei Kitzbuehel, +43 (0) 5356 67404 Mobil/WhatsApp: +43 664 868 06 45

Viena: Sivananda Yoga Vedanta Zentrum, Prinz –Eugen-Str. 18, 1040 Wien, +43 (0) 1 586 34 53 Mobil/WhatsApp: +43 680 3127237

París: Centre Sivananda de Yoga, 140, rue du Faubourg St. Martin, F-75010 Paris, +33 (0) 1 40 26 77 49

Orléans: Ashram de Yoga Sivananda, 26 impasse du Bignon, F-45170 Neuville aux bois, + 33 (0) 2 38 91 88 82

Londres: Sivananda Yoga Centre, 52 Felsham Road, London SW15 1AZ, +44 (0) 208 780 01 60

Ginebra: Centre Sivananda de Yoga, 1 rue des Minoteries, CH-1205 Geneva, +41 (0) 22 328 03 28

Munich: Sivananda Yoga Vedanta Zentrum, Luisenstraße 45 / An der TU 80333 München, +49 (0)89/ 700 96690 Mobil/WhatsApp: +49 (0) 172 963 60 55

Vilnius, Lituania: Sivananda jogos vedantos centras, M.K. Čiurlionio g. 66 priešais VU medicinos fakulteto pastatą 03100 Vilnius, +370 6 487 2864

Sede: Sivananda Ashram Yoga Camp • 673 Eighth Avenue • Val Morin • Quebec • Kanada JOT 2RO +1-819-322-3226 +1-800-263-9642



TRUE WORLD ORDER

Desde: 1957

Centro de Yoga Sivananda Vedanta

Posturas - Respiración - Relajación - Alimentación - Meditación

Eraso 4, 28028 Madrid, Tel: +34 91 361 51 50, WhatsApp +34 654 38 99 70
e-mail: inscripciones@sivananda.net, www.sivananda.es

Días 18 al 21 de julio

- 6:00h Meditación grupal con canto de mantras y conferencia
- 8:00h Clase de hatha yoga (asanas, pranayama, relajación)
- 10:00h Desayuno/almuerzo vegetariano
- 14:00h Conferencia/taller temático (En forma con el yoga)
- 16:00h Clase de hatha yoga (asanas, pranayama, relajación)
- 18:00h Cena vegetariana
- 20:00h Meditación grupal con canto de mantras y conferencia
- 21:30h Infusión y descanso

Día 22 de julio

- 6:00h Meditación grupal con canto de mantras y conferencia
- 8:00h Clase de hatha yoga (asanas, pranayama, relajación)
- 10:00h Desayuno/almuerzo vegetariano
- 14:00h Conferencia o taller
- 15:00h Salida

*Este programa puede estar sujeto a cambios

*En ocasiones se realizan paseos meditativos en la naturaleza ya sea a las 12h o en lugar de la sesión de meditación

*Si deseas permanecer antes o después de este programa puedes reservar días o actividades sueltas.

Centros de Yoga Sivananda en Europa, Fundador: Swami Vishnudevananda, www.sivananda.eu

Berlin: Sivananda Yoga Vedanta Zentrum, Schmiljanstr. 24, D-12161 Berlin, + 49 (0) 30 85 99 97 98 Mobil/WhatsApp: +49 (0)152 38 45 91 55

Tirol: Sivananda Yoga Seminarhaus, Bichlach 40, A-6370 Reith bei Kitzbuehel, +43 (0) 5356 67404 Mobil/WhatsApp: +43 664 868 06 45

Viena: Sivananda Yoga Vedanta Zentrum, Prinz –Eugen-Str. 18, 1040 Wien, +43 (0) 1 586 34 53 Mobil/WhatsApp: +43 680 3127237

París: Centre Sivananda de Yoga, 140, rue du Faubourg St. Martin, F-75010 Paris, +33 (0) 1 40 26 77 49

Orléans: Ashram de Yoga Sivananda, 26 impasse du Bignon, F-45170 Neuville aux bois, + 33 (0) 2 38 91 88 82

Londres: Sivananda Yoga Centre, 52 Felsham Road, London SW15 1AZ , +44 (0) 208 780 01 60

Ginebra: Centre Sivananda de Yoga, 1 rue des Minoteries, CH-1205 Geneva, +41 (0) 22 328 03 28

Munich: Sivananda Yoga Vedanta Zentrum, Luisenstraße 45 / An der TU 80333 München, +49 (0)89/ 700 96690 Mobil/WhatsApp: +49 (0) 172 963 60 55

Vilnius, Lituania: Sivananda jogos vedantos centras, M.K. Čiurlionio g. 66 priešais VU medicinos fakulteto pastatą 03100 Vilnius, +370 6 487 2864

Sede: Sivananda Ashram Yoga Camp • 673 Eighth Avenue • Val Morin • Quebec • Kanada JOT 2RO +1-819-322-3226 +1-800-263-9642