



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](http://www.sivananda.es)

## VACACIONES DE YOGA LA ESENCIA DEL YOGA

3 al 5 de julio de 2021 en la Hospedería del Silencio

**Recomendamos permanecer todo el programa. Puedes también elegir días sueltos si quieres prolongar tu estancia.**

Conoce los principios fundamentales del hatha Yoga, los 5 puntos del yoga en teoría y en la práctica. Experimenta sus beneficios en poco tiempo.

### CONTENIDOS DE LAS CLASES Y CONFERENCIAS

- La secuencia Sivananda: fuerza y flexibilidad
- Pranayama: control de la respiración
- Beneficios de la relajación final
- Comer para vivir: la dieta vegetariana
- El pensamiento positivo en la vida diaria

### PROGRAMA DIARIO:

#### Día 5 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

#### Día 6 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

### Centros de Yoga Sivananda en Europa, Fundador: Swami Vishnudevananda, [www.sivananda.eu](http://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 Minoteriers, 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](mailto:inscripciones@sivananda.net), [www.sivananda.es](http://www.sivananda.es)

12:00h Paseo senderismo (en ocasiones la hora de salida se puede adelantar media hora)  
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 7 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  
12:00h Paseo meditativo  
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](http://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

**Paris:** 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