

YOGA SIVANANDA

RETIRO DE SEMANA SANTA

En el Cortijo los Baños "Al-Hamam", Almería

15 al 21 de abril de 2019

Relax para toda la familia | Libre elección de fechas



Fundador
Swami Vishnudevananda,
1957



Centro de Yoga Sivananda de Madrid

Un retiro es una ocasión maravillosa para relajarte y llenarte La práctica regular de la meditación, las posturas y los ejercicios La dieta vegetariana te ayudará a sentir el bienestar y la armonía

Cortijo Los Baños Al-Hamam



Está situado cerca de Lucainena de las Torres, un típico pueblecito en el interior de Almería, a 30 minutos de la playa de Aguamarga. El mejor entorno para conectar con la naturaleza y para la práctica de yoga y la meditación.

www.cortijo-al-hamam.com/es

Tel: 950 52 52 50

Programa Diario



- 6:00h Despertar
- 6:30h Meditación, canto, conferencia
- 8:00h Clase de yoga
- 10:00h Almuerzo
- 12:00h Paseo silencioso o taller
- 14:30h Conferencia
- 16:00h Clase de yoga
- 18:00h Cena
- 20:00h Meditación, canto, conferencia

La asistencia a todas las actividades es recomendable. Este horario puede estar sujeto a cambios. Las actividades infantiles son separadas de los adultos.

Yoga para niños



El retiro es una oportunidad perfecta para que padres y niños compartan la experiencia del yoga. En la clase de yoga para niños se alternan juegos, respiración y relajación para tener clases adaptadas y amenas. Las meditaciones son aparte, con cantos y lectura de cuentos. Los niños estarán al cuidado de padres o tutores en algunas horas del día. Los menores de 5 años deberán estar a cargo de padres o tutores.

Mas información: **91 361 5150**



de energía renovada para la vida diaria.
Ejercicios de respiración, te darán fuerza e inspiración.
Armonía interior.

¡Bienvenidos los principiantes!

Información práctica



Llegada y salida: llegada el lunes 15 a partir de las 14:00h, salida el domingo 21 de abril a partir de las 12:00h.

Qué traer: esterilla, cojín y manto de meditación, ropa cómoda, zapatillas para caminar y linterna.

Normas: el consumo de carne, pescado, huevos, alcohol, té negro, café, tabaco y drogas está estrictamente prohibido.

El Cortijo cuenta con cobertura de móviles y conexión WIFI abierta.

Curso de Formación de Profesores



4 agosto al 1 septiembre de 2019, en lacasatoya, Aluenda, Zaragoza (español, inglés)

Durante el retiro habrá un taller para aquellos interesados en realizar el Curso Internacional de Formación de Profesores (TTC). Consulta otras fechas y lugares en: www.sivananda.es

Profesores del retiro



Swami Jyotirmayananda
Directora del Centro de Yoga Sivananda de Londres.



Swami Santoshananda
Directora del Centro de Yoga Sivananda de Madrid.

Y profesores del Centro Sivananda de Madrid.

• *Cómo tener un estilo de vida más saludable*

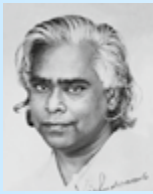
♥ *Mejorar tu nivel de energía*

> *Calmar la mente y relajar tu sistema nervioso*

→ *Adaptar la dieta para llenarte de vitalidad*



**Swami
Sivananda**
(1887–1963)



**Swami
Vishnudevananda**
(1927–1993)

*"Health is wealth.
Peace of mind is happiness.
Yoga shows the way."*

Swami Vishnudevananda



How to register

You can download the pdf at www.sivananda.es/easter-yoga-retreat, or send an email to madrid@sivananda.net. Inscription is valid with the payment of the yoga fee. Banking information: IBAN: ES29 0182 4028 7102 0855 4011; BIC: BBVAESMM

Rates

Yoga activities

- 185€ Adult (35€/day)
- 140€ Members, unemployed, students (26€/day)
- 90€ Child (17€/day)
Second child, for free

El Cortijo Los Baños Al-Hamam

- (Including room and board)
- 300€ Double with bathroom (55€/night)
- 270€ Double without bathroom (50€/night)
- 240€ Shared room, in hostel (45€/night)
- 210€ Tent (40€/night)
- Children from 3 to 12 years old 50% from the adult price.
- Free for child less than 3 years old.

How to get there

If you are flying to Madrid we can help you arrange transport to Almería. The Cortijo offers a pick-up service from Almería to the ashram at a reasonable fee. Ask conditions.

By plane, flight to Almería, Granada or Malaga. The Cortijo offers pick-up service at a reasonable fee (ask conditions)

By train, if you come from Almería (not high speed train or AVE) or Murcia (high speed train or AVE), you must travel by bus to Sorbas and then take a taxi.

You can check the itinerary with the guide www.lucainadelastorres.es/ or on the website www.viamichelin.es/web/Itinerarios



For more information:
www.sivananda.es/easter-yoga-retreat

Sivananda Yoga Vedanta Center Madrid

Calle Eraso, 4 • 28028 Madrid, Spain • Tel: +34 91 361 51 50
e-mail: madrid@sivananda.net • www.sivananda.es