

# VALORES HUMANOS Y YOGA

## PRIMAVERA 2011

**MAYO 6, 7 Y 8**

Organiza: Asociación para la No-violencia y el Desarrollo Armónico del Ser Humano

Profesora: Carmen Viejo (Ahimsa)

Damos la bienvenida a la primavera renovando nuestro compromiso con las cuatro sendas del yoga: el karma, el bhakti, el jñana y el raja. Karma: acción basada en la perfección y el bienestar de todos los seres. Bhakti: desarrollo de la sensibilidad, el amor y la entrega a la trascendentalidad. Raja: purificación, silencio, quietud y concentración. Jñana: introspección, observación, indagación y conocimiento.

### Viernes:

16'00h. Llegada y acomodo

17'00h. Paseo y meditación

18'00h. **Círculo de trabajo: Bhakti Yoga**

19'00h. Sesión de Yoga

21'00h. Cena

### Sábado:

08'00h. Meditación

09'00h. Desayuno

11'00h. **Círculo de trabajo: Karma Yoga**

12'00h. Sesión de yoga

14'30h. Comida

17'00h. **Círculo de trabajo: Raja Yoga**

18'00h. Sesión de Yoga

20'30h. Cena

22'00h. **Círculo para compartir e inspirarnos espiritualmente: lecturas, cantos, danzas...**

### Domingo:

08'00h. Meditación

09'00h. Desayuno

11'00h. **Círculo de trabajo: Jñana Yoga**

12'00h. Sesión de Yoga

14'30h. Comida y despedida

### **Información y reservas:**

[ahimsayogam@yahoo.es](mailto:ahimsayogam@yahoo.es)

Teléfono 958127223 / 620 54 91 92

Grupo de 12 a 14 personas. Estancia y curso: 140 euros (alojamiento confortable en un espacio natural de belleza y armonía) [www.alqueriamorayma.com](http://www.alqueriamorayma.com)

Reservas: ingreso de 40 euros a la cuenta número 2100-2492-94-0210031523, a nombre de la Asociación, asunto 'retiro abril 2011', con el nombre de quien reserva. Antes de hacer el ingreso, comunicar mediante e-mail para confirmar la disponibilidad de plazas. Para posibilitar la celebración del retiro, este ingreso no sería retornable de no asistir.