

Curso de
**Pensamiento
Positivo**
c o n t e n i d o



Fundación
Atman Yoga
Tradición Sivananda

¿Qué es el Pensamiento Positivo?

Es una herramienta con la que podemos ayudar a nuestra mente a combatir el estrés y las frustraciones diarias, además de ayudarnos a mejorar nuestra salud física, nos aporta optimismo y confianza.



Nos ayuda a enfrentar los desaciertos y errores de una manera diferente, más productiva y a observarlos como oportunidades de crecimiento.




Objetivo del Curso

Aprende a sembrar las semillas correctas en tu mente para cambiar tu propia realidad.

La realidad en que vivimos es el fruto de las semillas que sembramos en el pasado y las semillas que estamos sembrando en este momento serán las semillas de la realidad que proyectaremos en el futuro.

¿Qué voy a aprender?



Ser consciente de tu diálogo interno y tus deseos.

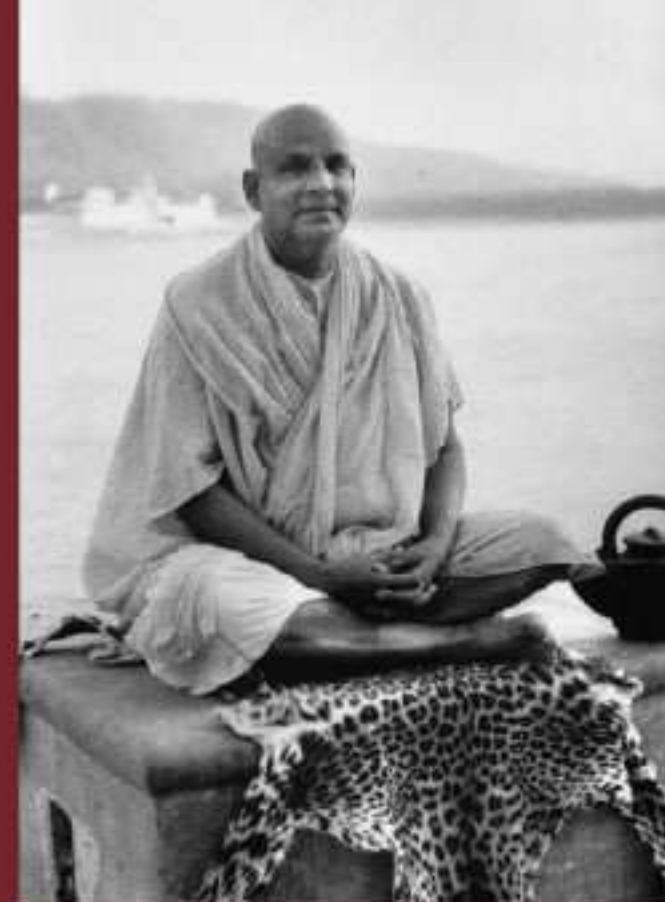
Cuáles son las semillas que debemos sembrar para lograr lo que queremos, y cómo sembrarlas.

Cómo quitar las malezas del subconsciente.

Prácticas para abonar y fertilizar el subconsciente.

Aprende a purificar tu mente y elevar tus vibraciones, para así, convertirte en un creador consciente de tu propia realidad.

Este es uno de los *Cursos* fundamentales que hacen parte de las enseñanzas básicas de nuestra tradición.
En ellos compartimos:



5 Principios

Ásanas

Ejercicio adecuado

Pranayama

Respiración adecuada

Savásana

Relajación adecuada

Ayurveda

Alimentación saludable

Pensamiento Positivo y Meditación

4 Caminos

Karma Yoga

Yoga de la acción y del servicio desinteresado a la humanidad

Raja Yoga

Yoga de la meditación y del control de la mente

Bhakti Yoga

Yoga que abre el corazón y desarrolla amor incondicional

Bhakti Yoga

Yoga de la sabiduría a través del estudio de las escrituras sagradas

Que según Swami Vishnu Devananda son necesarios para mantener en buen estado el cuerpo y la mente.

Costo

\$ 196.000 COP

(4 Clases) Lunes y Miércoles o Martes y Jueves
Consulta nuestra disponibilidad mensual.
7:00 p.m. - 8:30 p.m.
(Lunes festivo no abrimos nuestra Sede Poblado)

Para tener en cuenta:

NO MANEJAMOS EFECTIVO, NI DATÁFONO EN NUESTRA SEDE.
Paga directamente por la página web o consigna el valor
total en nuestra
Cuenta de Ahorros Bancolombia, Atman Yoga - 85081592646

