

Curso  
**Yoga y  
Meditación**  
c o n t e n i d o



# ¿Qué es la Meditación?

Es una experiencia espiritual que ocurre cuando la mente está clara y en calma.



Esta es una práctica de auto-observación, donde se presta atención al momento presente, sin juzgar. En este estado se regula el cuerpo y la mente hacia una profunda relajación.



# *Objetivos del Curso*

Aprende a calmar y purificar la mente para experimentar el estado de la meditación.

Estudia en teoría y práctica las técnicas de meditación de la tradición Sivananda.

# ¿Qué voy a aprender?



- La técnica de meditación de nuestra tradición basada en los 12 pasos de Swami Vishnudevananda.
- Cuáles son las prácticas ‘sattvicas’ (puras) que nos preparan para entrar en un estado meditativo.
- Cómo utilizar la meditación para superar emociones y pensamientos negativos.
- Estrategias para fomentar la concentración y la atención plena.
- Crear efectivamente el hábito de meditar en casa.
- Cómo la práctica de la meditación construye la confianza y la autoestima.



Este es uno de los *Cursos* 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.
- **Jñāna 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 para conectarnos con nuestra Alma.

# 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 bancaria.

Ahorros Bancolombia, Atman Yoga - 85081592646



*Te esperamos!*  
para compartir en unión y amor