OM GANESHA

Atención y orientación personalizada

CLASES PERSONALIZADAS

Estancia y Enseñanza

Todo Incluido

Socios: 210 €

No Socios: 220 €

666 76 35 06

www.yogamostoles.com

OM GANESHA
CENTRO DE YOGA

Mantras y Yantras

Mantra y Yantra constituyen los instrumentos, medios o métodos por
que uno puede explorar y realizar patrones de energía y despertar el durmiente
centros de conciencia. Los mantras y los yantras no son solo una combinación de sonidos e imágenes visuales utilizados en la meditación, pero representan la primera sutil manifestación de los dos poderes cósmicos de conciencia y energía, como Mantra y Yantra

Muy Importante:

Traer cojín Aislante , ropa comoda
y una manta ó chal.

OM GANESHA

RETIRO FIN DE SEMANA
MANTRAS Y YANTRAS

26,27 y 28 Mayo

Finca Santa Clara S/N

Brihuega 19400

(Guadalajara)

666 76 35 06

www.yogamostoles.com

OM GANESHA

IMPARTE: JANAKI ALCALÁ MOLINA

* Realizó sus estudios de Profesora y Maestra de Yoga en la Escuela Internacional de Sivananda Vedanta, en Canada.

• Formación de Instructores de Profesorado en Buenos Aires Argentina.

- Profesora de Hatha Yoga, y distintos métodos de Yoga

- Profesora Kundalini Yoga
- Lleva más de 20 años enseñando a todo tipo de personas, embarazadas, niños, tercera edad, incluso personas discapacitadas.

Imparte cursos de desarrollo personal

- Visita la India frecuentemente buscando inspiración. Ha estado en muchos Centros de retiros espirituales ; Induista, Budistas, Jainistas etc.

Maestra de Reiki. Maestra de Karuna Prakriti y Tibetano Tantrico.

www.yogamostoles.com

OM GANESHA
CENTRO DE YOGA

PROGRAMA DEL RETIRO

Viernes 19 de Mayo.

17:30 a 18.30h. Llegada de los participantes

19:00 a 20.30h. Clase de Yoga

21:45 a 22.30 h Meditación

Sábado 20

7:00 a 9:00 h Danza de Osho.

10:00 a 11:00 h Que es un Mandala y un Yantra.

11.00 a 12:30 h Realización Mandala de arena de colores.

12.30 a 14:00 h Juegos en parejas y Clase de Yoga.

16:00 a 17.30 h Meditación andando.

18.30 a 19.30 h Recitación del Bhagavad Guita

19.30 a 21:00 h Satsamga y Repetición del mantra para los buenos comienzos y prosperidad Trayambakam.

Domingo 21

7: 30 a 9:00 h Meditación y Cánticos de India etc

10.00 a 11:00 Coloreando Mandalas

11:00 a 11:30 h Película Swami Sivananda

11:30 a 13.30 h Clase de Yoga y Yoga Nidra

13;30 a 14.00 h Meditación para el planeta

OM GANESHA

CENTRO DE YOGA
OM GANESHA

HORARIOS DE INTERES

Desayuno: 9:00 horas

Comida: 14:00 horas

Cena: 21.:00 horas