



“Mente Sana en un Cuerpo Sano”

Retiro de Valores y Yoga

Sai Prema, 8-13 de julio 2018



El objetivo del retiro es fortalecer la salud corporal y la paz interior. Esto se hará con un programa equilibrado de estudio filosófico que combina las enseñanzas Sai y los principios espirituales del célebre libro "Yoga Sutras" del sabio Patañjali, junto con la práctica de Hatha Yoga por entrenadores experimentados. La práctica será suave y adecuada para todos, respetando las necesidades especiales. Les damos la bienvenida a todos para una experiencia en la que todos somos protagonistas y el Director es nuestra verdadera naturaleza divina.

"Se debe hacer todo lo posible para presentar a los estudiantes las dulces experiencias de la meditación y el yoga y para la alegría de indagar en la propia realidad".

Sathya Sai, 13 de mayo de 1970

Programa diario

- 06:30 Meditación, Oraciones de la mañana, Cantos devocionales
- 07:15 Práctica de Yoga
- 09:15 Desayuno
- 10:00 Natación
- 13:00 Almuerzo y descanso
- 17:00 Talleres, ejercicios de respiración, meditación
- 19:15 Cena
- 20:30 Cantos devocionales, Oraciones nocturnas

Para la práctica se necesita una ropa ligera y cómoda que permita los movimientos y sentarse en el suelo, no se necesitan calcetines o zapatos. Las lecciones se impartirán en italiano e inglés. El costo del alojamiento y todas las comidas es de 200 € (si es necesario es posible una rebaja). El traslado desde y hacia el aeropuerto está incluido. Los participantes que lleguen o salgan entre la 1 y las 6 a.m. tienen que cubrir el coste adicional de un taxi. El dinero para el retiro se abonará a la llegada.

Por favor regístrese antes del 15 de junio.

Para obtener más información e inscripciones, comuníquese con:

Manos Karakostas

Teléfono: +30 6942 846040

E-mail: spmanos@otenet.gr

Laura Sabbadin

Teléfono: +39 3282 756139

E-mail: laura.sabbadin3@gmail.com

Saludos cariñosos en Sai,

En nombre del Comité organizador

Manos Karakostas

Organización Sathya Sai de Grecia