

# YogaAlmocita

Verano 2011

Una oportunidad para  
DESCANSAR,  
alineando el aquí y el ahora  
contigo mismo y regenerar el  
entusiasmo por la vida

Yoga

Silencio

8, 9 y 10 Julio

Alpujarra

950 26 44 24

619 72 85 46

[yogalmocita@gmail.com](mailto:yogalmocita@gmail.com)

<http://yogalpujarra.blogspot.com>

Apto para cualquier edad y estado físico

**PARAR para REPARAR y DESCANSAR,**  
en un clima de quietud y calma,  
en la alpujarra almeriense  
a los pies de P.N. S<sup>a</sup> Nevada

# El turismo del Silencio

Una de las perversiones de nuestro sistema social y cultural está siendo la confusión e in diferenciación entre turismo y descanso. El turismo no es descanso sino actividad. Una actividad, por cierto, necesaria y tremendamente positiva y reconfortante. Viajar es una gran oportunidad para abrirnos y conocer otras geografías y gastronomías, para crear una distancia saludable de nuestro mundo habitual y relativizar, de paso, nuestros modos y maneras de conducir la existencia; darnos cuenta, reconocer y aceptar que hay otros paisajes, otras costumbres, otras fisonomías.... (...)

El turismo ha sustituido al descanso en lugar de acompañarle y ha acabado usurpándole su propio espacio y tiempo.

El verdadero y más grande descanso es el descanso dentro de nosotros mismos, recorrer silenciosamente todas las costas y litorales de nuestro espacio interno. A veces nos encontramos en ese turismo interior con costas rocosas, grandes desiertos, inundaciones emocionales, abismos insondables....., paisajes desagradables y entornos de dolor. Por eso este tipo de turismo interior no suele promoverse por las agencias de viajes. Meditar en silencio es el gran viaje, la gran travesía que nos conduce al espacio profundo de nuestro Misterio donde podemos descansar y recomponernos verdaderamente. Un viaje del que uno trae como souvenir un corazón sereno y un rostro iluminado.

(“La Sabiduría de Vivir”. José M<sup>a</sup> Toro)

# ENCUENTRO YOGA-SILENCIO

## VERANO 2011



Una oportunidad  
para descansar, alinearte  
contigo mismo aquí y  
ahora,  
armonizarte con la  
energía  
y regenerar el  
entusiasmo por la vida.

Sin límite de edad, no es necesaria ninguna preparación física, el Yoga Integral Dharma Ananda es apto para cualquier edad y estado físico (adaptándose perfectamente a los cuerpos más atléticos como a los más delicados) y acompañado de silencio, llega hasta el alma

### Contenidos y vivencias:

- Ejercicio de entrada: Soltando el cuerpo. Aligérate de cargas y apegos. Refresca tu descanso.
- Energías influyentes: la fuerza de la gravedad, la energía de la suspensión.
- Las cuatro estaciones del estar: estar de pie, caminar, sentarse, acostarse.
- Descansar en la respiración. Sentido, alcance de la *pausa* tras la inspiración.
- Madurar en el Silencio. El corazón se refleja en el rostro.
- La paciencia de madurar.
- Descansa no es sustituido por veranear.
- Entregar nuestro corazón al Descanso en el Silencio.
- Descansar en verano. *La pausa que da sus frutos.*  
El movimiento silencioso. *Creciendo dentro.*

Disfrutando de las posturas y técnicas del Hatha Yoga, del trabajo con la energía a través de Kundalini Yoga y experimentarás el Yoga Mental (Meditación), sus beneficios y el regalo de gozo y libertad que proporciona.

El encuentro tendrá el formato de **curso-retiro** desde el viernes por la tarde hasta el domingo a mediodía, alojados en régimen de pensión completa.

Se desarrollará en un clima grupal de silencio.

**LUGAR:** ALMÓCITA- ALMERÍA

**FECHA:** Viernes 8 (18:00 h) a domingo 10 de julio 2011.

**CURSO:** 70 Euros

**ALOJAMIENTO** (pensión completa): 80 Euros



### PROCESO DE INSCRIPCION

1. **(Preinscripción)** Comunicar vuestro deseo de participar (bien por teléfono o por email).
2. Se comunicará la aceptación o no de la preinscripción, en función de la disponibilidad de plazas, para que pueda procederse a la confirmación de la inscripción definitiva.
3. El abono de la matricula (70 €/persona), como confirmación de la inscripción, ha de realizarse por **giro postal** a la siguiente dirección:

CLOTILDE M<sup>º</sup> GARCIA GARCIA      C/ SORRENTO Nº 12, 5ºB      04007 ALMERIA

**FECHA LIMITE ENVIO GIRO POSTAL: 28 de junio de 2011**

Los gastos de estancia (80€) se abonan a la llegada.

### INFORMACIÓN - INSCRIPCIÓN:

Clotilde M<sup>º</sup> García

TF: 950 264 424 / 619 728 546

Email: [yogalmocita@gmail.com](mailto:yogalmocita@gmail.com)