



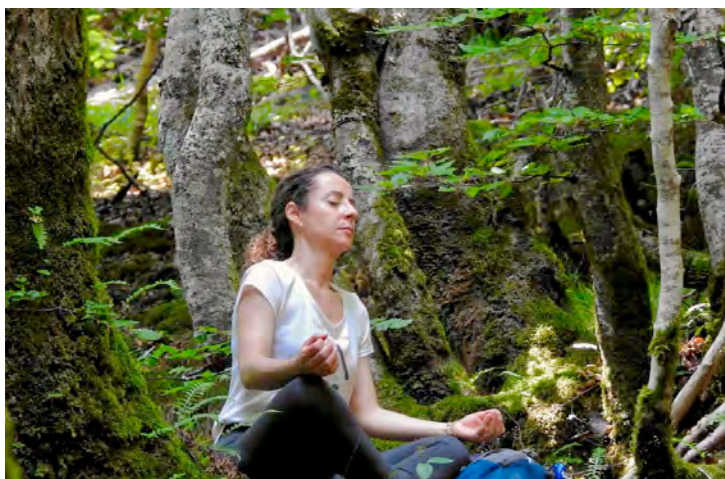
*Hace 2000 años el sabio Patanjali recopiló en 196 aforismos, todo el saber ancestral del auténtico Yoga. El resultado fue la obra culmen del yoga: los Yoga Sutras. Un mapa sobre nuestra mente y los caminos prácticos para llevarnos a la plenitud existencial. Desconocer los Sutras, es desconocer el auténtico Yoga. Acercarse a ellos, es ganar **autoconocimiento, salud y felicidad.***

## Acerca del Retiro...

Regálate unos días en un oasis verde para **integrar la filosofía del auténtico Yoga** y la sabiduría perenne de los Yoga Sutras, avanzando en las herramientas prácticas que nos proponen (en especial la **meditación**), para **descubrir tu realidad interna**, limpiar tu mente de agitación y condicionamientos, y **encaminarte hacia tu mejor versión, colmada de lucidez, dicha y bienestar.**

El retiro está concebido para ir alternando en sus clases **teoría y práctica** de manera equilibrada; en cuanto a la práctica nos ceñiremos al Hatha Yoga o yoga psicofísico (con **asanas, pranayama, shatkarmas y relajación**), y al Raja Yoga o mental, con **Meditación, Nidra y Mantras**. El hatha yoga además es la antesala o preparación idónea del cuerpo y la mente, para entrar en Meditación.

En la **teoría**, introduciremos las **darshanas** o escuelas de pensamiento filosófico indias, abordaremos la síntesis de los 4 capítulos o Padas de los Sutras: **Samadhi Pada, Sadhana Pada, Vibhuti Pada y Kaivalya Pada**. Penetrando temas imprescindibles para el conocimiento de nosotros mismos, ¿qué es el Yoga?, la **mente**, ( sus partes y estados), la **consciencia**, el ego, **las 5 aflicciones o Kleshas**, (causas del sufrimiento), etc, para acceder después a lo más interesante, su dimensión práctica: El **asthanga yoga** o yoga de los 8 miembros/herramientas que conducen al estado de liberación del sufrimiento:



- 1 Yamas
- 2 Niyamas
- 3 Asana
- 4 Pranayama
- 5 Pratyahara
- 6 Dharana
- 7 Dhyana
- 8 Samadhi





Aprender a integrar la **verdadera ética** en la vida cotidiana y en las relaciones con el mundo externo, y los estados de introspección de nuestro mundo interior, serán objetivos de nuestro retiro. Descifraremos también cual es el auténtico yoga físico y por qué sirve al propósito del yoga mental a través del estudio de las **Koshas** o envolturas, y el concepto de **Prana**, o energía vital.

Somos un cuerpo que contiene energía, mente y conciencia. El yoga real nos ofrece la capacidad de lograr la unidad y equilibrio entre ellos, para acercarnos a la dicha y al amor, en contra de la insatisfacción y el miedo. **No hay transformación o mejora posible, sin conocerse y drenar los condicionamientos adquiridos** que roban la libertad interior. Los sutras nos muestran el camino.



**El contacto con la naturaleza despierta la meditación natural**, nos trae sosiego y equilibrio como el yoga, pues la mente se funde con la belleza que le circunda y de la que forma parte. **Nuestras inmersiones por el bosque**, así como la estancia en la finca que nos acoge, en plena conexión con la madre tierra, **despertarán nuestra esencia dormida**, conectando con aquello que está más allá del ego, porque en esencia **...SOMOS NATURALEZA**.

Adquirimos **prana** del aire, el sol y los alimentos, nutriendo con ello cuerpo, mente y conciencia. Una **dieta pura, vegetariana y sátvica**, asegura un prana de calidad y una salud perfecta. La cocina del retiro, **ecológica, fresca y vital** nos llenará de **energía, lucidez y sosiego mental**.

### **Este retiro es para ti ...**

- Si deseas profundizar en el verdadero yoga y en su vertiente meditativa para lograr tu mejor versión
  - Si te interesan la filosofía, psicología y/o los métodos de mejoramiento y desarrollo de la conciencia.
  - Si sufres de estrés y quieres desconectar en un paraíso verde, aprendiendo a recuperar tu bienestar.
  - Si eres instructor de Hatha Yoga y quieres profundizar en su esencia y regalarte un respiro de sadhana
- No es necesario tener práctica previa de yoga, aunque si la tienes lo disfrutarás mucho.

### **No es para ti ...**

- Si Piensas que el yoga es ejercicio físico o cultiva la estética sin la ética.
- Si crees que tu bienestar depende de alguien/algo externo y no necesitas trabajar con tesón para ello.



## PROGRAMA

### Día 1. Viernes 12 de Mayo

- 18:00 Bienvenida de los participantes.
- 19:00 - 20:00 Práctica Hatha Yoga y relajación.
- 20:00 Cena
- 21:00- 22:00 Teoría. Introduc. filosofías Samkhya y Yoga  
Origen y estructura del Texto Yoga SutraS

### Día 2. Sábado 13 de Mayo

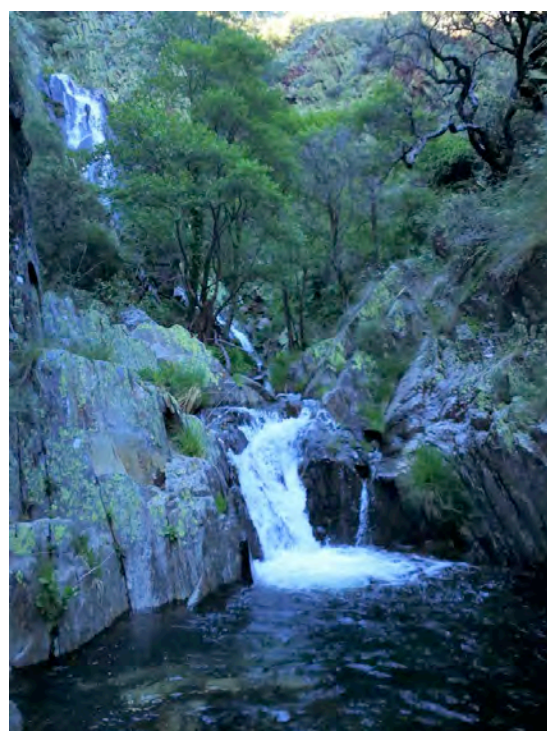
- 7:30- 8:45 Práctica Asanas y Pranayama
- 9:00 - 9:45 Desayuno
- 10:00 - 11:30 Teoría. Samadhi Pada. Objetivo del Yoga  
Mente y consciencia. Psicología del Yoga.
- 11:30 - 12:00 Práctica de Meditación Yoga y 5 elementos.
- 12:00- 14:00 Caminata consciente por el bosque.  
Naturaleza, inductora de meditación.
- 14:00 Comida y descanso
- 17:00 - 18:30 Teoría. Kleshas, causas del sufrimiento.
- 19:00 -20:30 Práctica de Hatha y Mantra Yoga.
- 20:30 Cena y descanso

### Día 3. Domingo 14 de Mayo

- 7:00-8:00 Práctica Hatha y Meditación Ajapa japa
- 8:15-9:00 Desayuno
- 9:00-10:30 Teoría Sadhana Pada. Asthanga,  
8 pasos del Yoga para la liberación del  
sufrimiento . Yamas (observancias).
- 10:30-14:00 Excursión al lago "Prado de las Monjas".  
Ruta de los puentes
- 14:30 Comida y descanso
- 17:00-18:30 Teoría. NIYAMAS (restricciones). Otros medios externos.
- 19:00-20:30 Práctica de Hatha desde Yamas y Niyama y Nidra Yoga.
- 20:45 Cena y descanso

### Día 4. Lunes 15 de Mayo

- 8:00-9:00 Práctica Asanas y Pranayama
- 9:00 -9:45 Desayuno
- 10:00-11:30 Teoría. Vibhuti y Kaivalya Pada.  
Medios internos y meditación.  
Resultados de la práctica y estado de unidad.
- 11:30-12:00 Prácticas de Meditación Vipassana
- 12:00- 14:00 Comunion con la Naturaleza. Ruta de bosque  
con práctica de atención plena.
- 14:00 Comida y Fin del retiro.





## El Centro de Retiros "Lalita Devi"

En el corazón de Sierra de Gata, (Cáceres) se encuentra el "Centro de Retiros Lalita Devi" donde nos alojaremos, según la prensa **uno de los mejores lugares para la práctica del yoga**. En un valle fértil a los pies de la montaña Jálama, entre bosques de robles, castaños y un pequeño río. Varias hectáreas cerca de pozas naturales, donde pasear por sus bosques o disfrutar de las estrellas.



Las construcciones están integradas en el entorno y han sido diseñadas especialmente para sanar, compartir y elevar el espíritu. La dedicada al descanso se compone de **habitaciones compartidas (para 2, 3 o 4 personas)**, acogedoras, con calefacción y abundante luz natural. Además Lalita Devi cuenta con una **soberbia sala circular de 220 m2** diáfanos, suelo de madera, calefacción central y sistema de sonido, con una acústica espectacular y **equipada para la práctica de yoga con colchonetas, cojines y mantas**.

La comida de Lalita es ovo-lácteo vegetariana, con una gran variedad de **productos ecológicos** y platos inspirados en la cocina internacional, que se preparan día a día con productos frescos, regionales y de calidad. Se ofrecen 3 comidas diarias: **desayuno, almuerzo y cena**. Además podrás tomar **fruta e infusiones en cualquier momento** del día

El menú incluirá **platos alternativos para celíacos e intolerantes a los lácteos**, siempre que se solicite con suficiente antelación. Los **menús especiales** para personas con dietas restrictivas o alergias e intolerancias poco habituales no están incluidos en el precio.



## Precio

El precio de este retiro y curso de Yoga Sutras es de **375 euros**, ( 360 € si reservas antes del 15 de Abril). Incluye **alojamiento 4 días/3 noches** en habitaciones compartidas en Lalita Devi, todas las saludables y sabrosas **comidas vegetarianas** de su cocina y todas las **actividades y clases** del programa del retiro. No se incluye transporte, pero se coordinan plazas libres en los vehículos de alumnos de Madrid.

## Reservas y cancelaciones

Para reservar tu plaza, será necesario escribir al correo [Violeta@padmasanacenter.com](mailto:Violeta@padmasanacenter.com) o enviar wasap al 620325071 para comprobar disponibilidad. Una vez recibida confirmación, deberás **adelantar un primer pago por transferencia de 100 euros** para que quede reservada tu plaza.

Asimismo, necesitaremos que **nos pases los siguientes datos:**

**Nombre y apellidos**

**DNI , TFNO y mail.**

**Especificaciones sobre alergias e intolerancias médicas.** ( *NOTA: realizar un menú personalizado puede conllevar un cargo adicional. Intolerancias gluten y lactosa incluidas en el pvp*)

DATOS DE LA TRANSFERENCIA

Número de cuenta - **ES59 1465 01 00941751928916**. Concepto: Nombre + Retiro Sutras

Destinatario - Violeta Arribas

**El pago del resto del importe se hará en efectivo el primer día del retiro.**

**Las cancelaciones con menos de 15 días del inicio del evento, significarán la pérdida del importe adelantado.**

## Qué necesitas traer.

Te recomendamos para un estancia cómoda:

**DNI** o Pasaporte para el registro oficial .

**Calzado adecuado** para andar por el campo.

**Ropa cómoda**, gorra

**Zafu y esterilla.** ( Si no tienes te la prestamos)

**Linterna.**

**Toalla y enseres de higiene personal.**

**Cuaderno y bolígrafo.**

**Botella de agua** metal o vidrio.

**Ilusión** por compartir y aprender.

## Cómo llegar, ubicación.

Lalita Devi . Finca el Linar 1, 10857 Acebo, Cáceres

Facilitaremos ubicación google maps e indicaciones adicionales por el grupo wasap





## Dirige el retiro

**Violeta Arribas Álvarez**, 47 años, **Directora de Extrema Consciencia**, atesora casi **dos décadas de experiencia** en el estudio y pedagogía del **Yoga Clásico**.

Abandonó su trabajo en una multinacional tras una baja por ansiedad, que le llevó a entregarse a la práctica de la meditación y el yoga en España. Después viajó a India donde residió un año, para seguir profundizando en esas disciplinas. Allí se forma como **profesora de Hatha, Mantra y Nidra Yoga** con la Yogacharya Sadhvi Abha Sarasvati; también en **filosofía del yoga, meditación y Yoga Sutras**, con Swami Dharmananda, Maestro del Ved Niketan Dham Ashram y **meditación Vipassana** en el Dhamma Sikhara Vipassana Center de Dharamsala, lugar de residencia del Dalai Lama. Años más tarde estudia **meditación y filosofía Zen**, con los monjes del Monasterio Shunkoin de Kyoto.

Violeta es asimismo **consultora de salud Ayurveda**, por el Sivapriya Ayurvedic Hospital de Kerala- India.



Fundó en Madrid Padmasana Center, durante 13 años todo un referente del yoga y la salud holística de la capital, habiendo **formado** en él a más de **200 profesores de yoga** y facilitado clases a miles de alumnos. Durante ese tiempo **volvió a India en quince ocasiones**, mas de la mitad como parte de su expedición anual "Himalayas y Yoga". Ha participado en innumerables **congresos, seminarios y conferencias** dentro y fuera de España. Lleva **17 años organizando retiros** de yoga por España. En **2019 se muda a Extremadura** para vivir de un modo más coherente con la filosofía Yoga y en **conexión con la madre naturaleza**. Es las montañas de La Vera, Cáceres, continua su proyecto ahora llamado **Extrema Consciencia**, en el que ofrece **clases regulares de Yoga y Meditación online, retiros de yoga, cursos y consultas de medicina Ayurveda entre otros servicios**.

Ha **publicado dos libros** para el grupo ANAYA: "**Yoga y Ayurveda**", prologada por su amigo el gran Maestro de yoga, **Danilo Hernández** que ya va por su cuarta edición y "**Yoga y meditación para niños**" ambas de Edit. Oberon. Violeta además es una gran **naturalista**, diplomada en conservación ambiental, y titulada entre otros como **Guía de la Naturaleza, por la Escuela Superior de Medioambiente**, dada su pasión desde niña por la flora y fauna.

Es **presidenta** de la Asociación **Feafes Salud Mental** Navalmoral de la Mata, para personas con TMG.

Instagram: @violeta\_extrema\_consciencia

Facebook: Extrema Consciencia

Wasap Business. 620325071