



*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

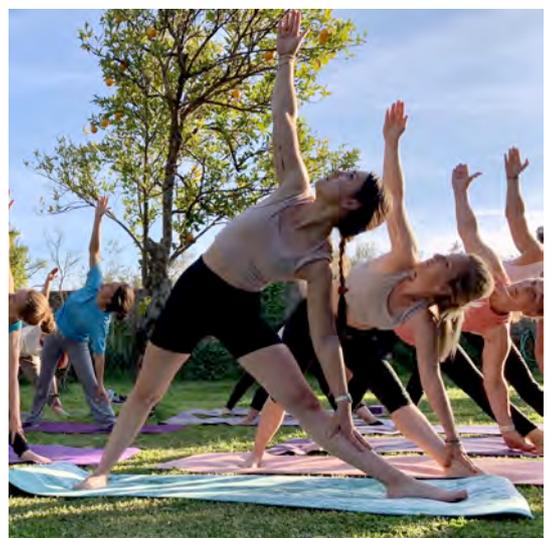
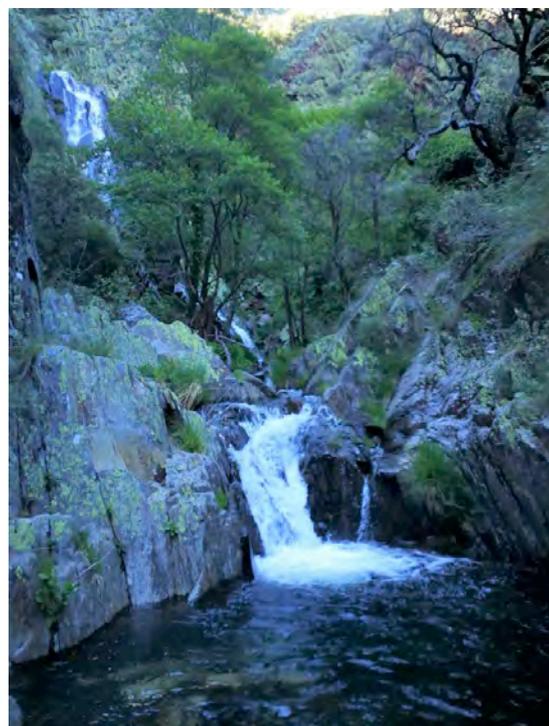
- 7:30- 8:45 Práctica Asanas y Pranayama
- 9:00 - 9:45 Desayuno
- 10:00 - 11:30 Teoría. Samadhi Pada. Objetivo del Yoga
Mente y consciencia. Psicología del Yoga.
- 11:30 - 12:00 Práctica de Meditación Yoga y 5 elementos.
- 12:00- 14:00 Caminata consciente por el bosque.
Naturaleza, inductora de meditación.
- 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 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