

Modalidad de estudio y prácticas.

Este profesorado se desarrollará durante tres semanas consecutivas,

21 días corridos.

En un bello complejo de Cabañas, con cómodas instalaciones

Recepción de los participantes

Recibiremos a los alumnos participantes el mismo 1 de setiembre a partir de las 8 hs hasta las 10 hs idealmente, para alojarse cómodamente y comenzar el curso relajadamente luego del almuerzo de bienvenida y posterior descanso reparador.

La salida del retiro se realizará el día 21 de setiembre luego de la meditación matinal idealmente.

Jornadas:

Cada mañana nos reuniremos en el salón para practicar desde las **8 hasta las 12 hs.** Para aprender y practicar, Vinyasa Hatha Yoga, Hatha Yoga Pradipika, Técnicas y alineamiento corporal de la Asanas, Pranayamas, Mudras, Meditación, Relax, etc. Para ello es importante que cada participante se presente mínimamente 5 minutos antes. El salón estará abierto para recibirlos a partir de las 7,45 hs.

Lo primero que deben hacer indefectiblemente antes de llegar al salón, es la higiene personal. Cada mañana deberán ducharse y practicar las purificaciones y limpiezas yóguicas que se recomendarán durante el transcurso de los días, así eliminarán toxinas, y equilibrarán los Doshas para una perfecta salud corporal y calma mental.

Cada tarde nos reencontraremos en el salón desde las **14,30 hasta las 17,30 hs.** (llegar al salón 10 minutos antes) para estudiar los temas correspondientes que facilitarán la comprensión y asimilación de las

prácticas y viceversa. El proceso es psico-físico, por lo tanto es importante que el conocimiento correcto y la experiencia directa se realicen de forma conjunta y simultánea.

Al salón no se llevan alimentos, ni mate, ni té, ni agua, necesitamos completa atención, y la experiencia dice que se genera mucha distracción con las infusiones, etc. tal vez alguna tarde haremos una pausa especial para tomar un té.

Algunas noches dirigiremos meditaciones, baños de gongs e instrumentos sagrados, cantos de Mantras, Akanda Kirtans y Meditaciones dinámicas, fogones bajo las estrellas, cine consciente...

Una vez por semana dedicaremos el día a actividades de esparcimiento, entretenimiento, diversión y descanso.

Tareas comunitarias cada alumno estará asignado a un grupo que rotará las tareas cooperativas, ya sea poner la mesa, limpiar y ordenar la casa, limpieza de la vajilla utilizada en las comidas, jardinería, orden y belleza del lugar y el entorno...

Clases de Vinyasa Hatha Yoga, de Ashtanga Yoga y de Iyengar Yoga, Yoga Tibetano.

Meditación Vipassana, tomarán la experiencia de dos horas quietos sin mover el cuerpo con las técnicas internas de Vipassana.

Talleres de cocina ayurvédica/Yóguica Comidas durante la estadía veremos la forma adecuada de cocinar/cocción, combinar alimentos, ingredientes, especias, aceites, ghee, los seis sabores. Según que cocinemos y como lo hagamos, los alimentos se disfrutarán con los sentidos, proporcionarán al cuerpo que los ingiere los valores nutricionales necesarios, y se convertirán en perfectos medicamentos tanto preventivos como curativos (equilibrando los tres Doshas/humores, Vata, Pitta, Kapha).

ALIMENTACIÓN Yóguica durante el retiro: incluye una dieta moderada, de alimentos puros vegetarianos (Satva Guna), suaves, untuosos, sabrosos y nutritivos. Como plan dietario tendremos en general dos comidas diarias, almuerzo y cena. Con ello será más que

suficiente. Por varias razones, no se desayunará. La principal es disponer de energía y del aparato digestivo libre para realizar las prácticas de Hatha Yoga correctamente. Aunque estén acostumbrados a comer más veces al día verán que dos veces son más que suficiente.

Luego del almuerzo habrá tiempo para descansar y digerir, y recuperar la lucidez para las clases y talleres teóricos de la tarde.

MONODIETA - Una vez a la semana haremos lo que llamamos monodieta. Ese día se ingerirá un solo alimento, por ejemplo arroz integral, o manzanas o zanahorias etc. para facilitar la digestión y también la desintoxicación...

AYUNO - Una vez por semana practicarán el ayuno de sólidos, es decir un día de líquidos (lo menos posible) un día de té de hierbas medicinales y agua pura.

SILENCIO - Una vez a la semana practicarán el ayuno de la palabra, silencio absoluto MOUNA. Viviremos en silencio moderado.

PROHIBIDO - Está prohibido el uso de psicofármacos, cigarrillos, alcohol, cualquier estimulante/drogas, y todo lo que no está incluido en el programa que el curso les dará. No traigan nada, no necesitarán nada extra a lo que se les servirá.

Convivencia: Es muy importante que más allá de las costumbres personales, durante la estadía del retiro, todos y cada uno integre el orden, limpieza e impecabilidad de las habitaciones, considerando más el bienestar del otro que el de uno propio.

QUE LLEVAR AL RETIRO

Ropa y efectos personales.

La ropa de práctica es mejor si es de fibras naturales. Traer su propio **yoga mat**. Una linterna. Una **cuadernola** y **bolígrafo**. **Trae tu computador o memoria extraíble** (así podrás pasar la información que te daremos en un pen drive).

Efectos de higiene personal, cepillo y crema dental, peine, toalla, jabón, shampoo, etc.

IMPORTANTE: trae unas chanclas tipo Croks... para entrecasa porque los zapatos quedan afuera en zapatero por el barro...

Están prohibidos los perfumes, sobre todo los artificiales, tal vez una gotita de aceite esencial puro. No usen cosmética, pintura etc... No están aconsejadas las cadenitas, aritos etc. que entorpezcan o posibiliten enganchar y lastimar el cuerpo. Cuanto más libre y natural este el cuerpo mejor para la práctica, la ropa es mejor ligeramente ajustada al cuerpo, que la holgada que entorpece los movimientos enganchándolo, e impide que los profesores vean los posibles errores técnicos en las posturas, para corregirlas. Trae un abrigo (mantita o pashmina) para cubrir tu cuerpo durante la meditación y relajación, algo con tu energía y color sino te proporcionarán una.

Al finalizar estas tres semanas especiales, diferentes, únicas cada alumno se irá con una rica experiencia personal, con la mente clara, el cuerpo rejuvenecido y saludable, y con la vibración psíquica en niveles superiores a los que sin dudas traían. Para reinsertarse nuevamente en sus familias y labores personales con mayor sabiduría, alegría y amor.

No hace falta experiencia en Yoga ni ninguna condición física especial, aunque entendemos que la experiencia y preparaciones anteriores al retiro, son importantes para disfrutar más y mejor. Por lo tanto aconsejamos que antes de venir al retiro comiencen ordenando la dieta, practicando y tomando clases de yoga, practicando meditación regular y cotidiana. Y tal vez accediendo a www.institutopatanjali.com para descargar gratis los libros que estudiaremos, que constituyen el gran libro Yogas que recibirán con la inscripción o bien el primer día del retiro.

Los exámenes se realizarán pasado los seis meses de finalizado el curso, y deberán cumplir con: tomar 60 clases de Yoga (para ello el profesor a cargo que elijas tendrá que escribirnos por mail para comentar el desarrollo de las mismas y tu evolución), resumir al 5% el libro Yogas. Luego combinaremos fechas para tomar exámenes, un escrito de aproximadamente 20 preguntas a desarrollar, y una clase práctica de Vinyasa Hatha Yoga de 45 minutos. Los detalles de todo se darán unos días antes de finalizar el retiro, ello facilitará la comprensión de todos los requerimientos que aquí se exponen.

Algunos de los **objetivos del programa** de este Profesorado Intensivo

Desintoxicar el cuerpo y la mente. Mejorar el Karma personal, y alinearse con el Dharma (misión o destino de vida). Ampliar la visión y comprensión con una correcta filosofía de vida, y con las nuevas experiencias vividas de sensaciones de paz y bienestar. Formar Yoguis, capacitar Profesores de Yoga, iniciar Terapeutas Ayurvédicos y Meditadores. Potenciar y estimular la alegría, el buen vivir, y todo aquello que facilite la felicidad personal, y por ende la felicidad familiar y comunitaria.

Con las consignas de esta nueva Era de Acuario, RESPONSABILIDAD Y COMPROMISO, con la propia filosofía y misión de vida, con respeto y admiración, todos trataremos de AMAR Y DAR, DAR Y AMAR.