

Actividades y Retiros 2019

Viernes 1 de Marzo (18-20:30h) Intensivo de Mantra Vidya

Meditación con Mantras en la tradición del Yoga

Liberar la mente a través del sonido 18€



El poder del sonido y el canto han sido reconocidos y utilizados por la mayoría de las tradiciones espirituales del mundo en la búsqueda de la última realidad y como método para acceder a estados elevados de consciencia, concentrar la mente y liberarla de sus ataduras. En la India, el canto védico es la manera tradicional de cantar los Veda (libros sagrados del hinduismo), compuestos por mantras (fonemas y palabras místicas en sánscrito). El sánscrito es muy poderoso, el sonido de sus palabras está sumamente ligado a su significado y a la resonancia en el cuerpo; es por esto que a través del canto uno va entrando o despertando los distintos "koshas" o cuerpos sutiles. Los mantras más antiguos datan de aproximadamente 3500 años y se transmitieron oralmente en su forma original de maestro a discípulo hasta nuestros días. Como forma de reducir el estrés y la ansiedad, la meditación mantra yoga ha demostrado ser de gran eficacia, así como para reducir conflictos emocionales, y superar distintos trastornos psicosomáticos. **En este taller haremos una introducción teórico-práctica del canto védico y de la ciencia del mantra o " Mantra Vidya".**

Contenidos del Taller:

- Vibración, sonido, voz y consciencia.
- Origen y evolución del canto védico y la repetición de mantras en la India.
- Objetivos y beneficios psico-físicos y mentales de su práctica.
- El canto de mantras como meditación. - Requisitos en la postura y la respiración para cantar mantras.
- Prácticas de Meditación con mantras y canto védico, intercalándolo con la teoría. (80 minutos)
- Relajación final escuchando el Nirnama Satakam de Adi Shankar, (13 siglos de antigüedad)
-Se entregarán para la práctica, fotocopias de diversos mantras.

*Taller dirigido a practicantes de Yoga, interesados en meditación y mantras. **SE RUEGA TRAER COJÍN.***

Imparte Violeta Arribas. Profesora de Hatha, Raja y Mantra Yoga. Directora de Padmasana Center. Formadora de profesores de Yoga. Terapeuta Ayurveda. Estudió i mantra yoga y canto védico, en India, de la mano de su maestra, Sadhvi Abha Saraswati en el Parmarth Niketan Ashram, de Rishikesh.

Para reservar plaza: info@padmasanacenter.com o tfnos. 91 3822733 y 620325071. Lugar del curso Padmasana Center C/ Mar de Omán, 34 28033 Madrid. www.padmasanacenter.com

14 - 21 Abril SEMANA SANTA (Finca "Lo Alto", El Arenal- Ávila) **540€**

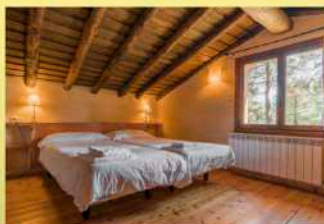
Curso Integral de Desarrollo y Bienestar Psicoemocional

En unos merecidos días de descanso y disfrute en medio de la montaña, aprende todo acerca de la mente, su funcionamiento, sus trabas y conflictos, su interconexión con el cuerpo, la alimentación y factores externos. En este curso entenderás las causas que originan ansiedad, sufrimiento emocional y enfermedad psicosomática, pero lo más importante, aprenderemos a transformar y mejorar la mente, cultivando la serenidad, la atención, la integración de emociones, desprogramando tendencias nocivas y superando el estrés. Para ello sistematizaremos y aprenderemos entre otras y en orden de importancia: Técnicas Meditativas, enseñanzas y herramientas del yoga psico-físico, el ayurveda, la neurociencia y la terapia con la naturaleza. **Evoluciona te mente.** [MIRA LA INFO AMPLIADA](#); [PDF del curso en www.padmasanacenter.com](#)



Curso "Salud y Desarrollo Psicomental"

Gestión Emocional, Reducción de Estrés y Evolución Consciente
Psicología Oriental, Meditación y Medicina Psicosomática Ayurveda
Intensivo Semana Santa 14-21 Abril En las montañas de Gredos



* Mente, Ciencia y Consciencia * Psicología transpersonal; Yoga Sutras
 * Inteligencia Emocional * Neuroendocrinología y Hatha Yoga
 * Meditación, ética y sabiduría * Reducción del Estrés y Ansiedad
 * Estilo de vida, Nutrición y Mente * Prácticas diarias meditativas 90m
 * Trastornos psicosomáticos y su manejo con Ayurveda * Otros contenidos...

Imparte : Violeta Arribas Alvarez

Pide la información y programa detallado del curso teórico-práctico :
Info@padmasanacenter.com o Tfno: 620325071

1 – 5 de Mayo (Puente de Mayo) Retiro y Curso Detox Ayurveda y Dinacharya Aprende y emprende el estilo vida ayurvédico, para prevenir la enfermedad y GANAR SALUD mientras depuras el organismo. Incluye Yoga y Meditación diaria. 345€ - En Hospedería del Silencio



Te proponemos esta primavera en el incomparable marco de la sierra de Gredos , depurar tú organismo de una forma guiada e integral y aprendiendo a cuidarte el resto del año, combatiendo lo que nos hace enfermar (toxinas físicas y mentales), e implementando una rutina diaria ayurveda , que contiene hábitos saludables (pautas de dieta, detox estacional y ayuno, ejercicio adecuado, remedios herbales, técnicas de reducción del estrés y gestión emocional como la yogoterapia y la meditación, etc,) todas ellas encaminadas a evitar la acumulación de toxinas, eliminar las ya existentes y devolver al cuerpo un estado alcalino que combata la inflamación y el desequilibrio de las bioenergías responsables de la enfermedad, manteniendo la perfecta salud.

Qué haremos cada día en el retiro: Cada uno de los 4 días de desintoxicación y rejuvenecimiento ayurvédico, implementarás una dieta depurativa suave con kichadi y otras recetas cargadas de antioxidantes en forma de verduras, cereal, semillas, alguna legumbre, y también especias detox como cúrcuma, jengibre, pimienta etc; tomarás remedios herbales diarios como triphala, ghee, aswagandha, infusiones, etc que limpiarán tu hígado, intestinos y riñones. Practicarás técnicas específicas del hatha yoga y la meditación para apoyar la purificación física y mental en esta estación, estarás en conexión con la naturaleza y asistirás a talleres sobre salud integral ayurveda donde además de darte herramientas para seguir 3 días más en casa la detox, aprenderás todo sobre la rutina diaria ayurvédica para de forma gradual implementarla a lo largo del año. Disfrutaremos de las risas del grupo y la belleza de la montaña.

Contenidos de los talleres teórico-prácticos:

-Rutinas anti-toxificación y de higiene matinal – Dieta alcalina y saludable – Ayunos, Monodieta y purgas – Oleación interna y automasaje – Asanas, pranayama, Nidra y meditación- Remedios herbales digestivos y depurativos – Detox mental y electrónica – Nutrir espíritu y emociones – La naturaleza como terapia

PRECIO Y SERVICIOS incluidos, Reserva de plaza:

PVP 345€. Está incluido; El alojamiento de 5 días / 4 noches en habitación compartida (Cabañas de dos habitaciones con vistas a la sierra), todas las comidas ecológicas, veganas y ligeras que logren un inicio de

depuración eficaz, talleres con más de 25 horas de clases teórico prácticas, Yoga y meditación diaria,

Choornas y remedios herbales diarios como Triphala y Aswagandha. Raspador de lengua ayurvédico, aceite de sésamo en las habitaciones. Uso exclusivo de una amplia sala de trabajo y de las zonas comunes de la finca, 2 Excursiones por la sierra, garganta y bosques cercanos, un completo kit de apuntes sobre rutina diaria ayurveda y la guía para seguir los siguientes 3 días de detox en casa, y el resto de nuestra vida de una manera más plena, consciente y equilibrada, lejos de la enfermedad. **Posibilidad de habitación individual en buhardilla 395€.** El transporte corre a cargo de los asistentes, las personas que no tengan coche se coordinarán plazas en los otros coches y se compartirán gastos.



IMPORTE: Violeta Arribas Álvarez, Fundadora y Directora de Padmasana Center Madrid, Maestra de Yoga y Meditación, Consultora de Salud y Terapeuta Ayurveda, Autora del libro “Yoga y Ayurveda” de Alianza Editorial. Más de 12 años de experiencia en el campo de la salud holística psicosomática.

Entrada 1 Mayo (17h), salida 5 Mayo (16h). Lugar: Hospedería del Silencio-Robledillo de la Vera-Cáceres
IMPORTANTE: RESERVAS HASTA EL 10 de Abril, por alta demanda de plazas.

INFO Y RESERVAS: info@padmasanacenter.com 913 822 733 o 620 325 071 www.padmasanacenter.com

8 - 14 de Julio **Vacaciones de Montaña, Yoga y Crecimiento Personal en Asturias**

Yoga, Senderismo, Meditación, Ayurveda, Ocio saludable 410€



Qué mejor forma de comenzar el verano que con unas **vacaciones alternativas de una semana, para conjugar las rutas de senderismo y montaña, con las prácticas del yoga, la meditación y el desarrollo holístico.** La biodiversidad del verde concejo de Piloña, entre los Picos de Europa y la costa asturiana le convierten en unos de los parajes favoritos de los amantes de la naturaleza y las tradiciones astures, ya que combina montaña, bosques, ríos, con maravillosos pueblos de esta comarca de la Sidra y de la sierra del Suevo, cargados de patrimonio cultural e histórico que regalarán su valor etnográfico a este retiro de Yoga, Naturaleza, ocio saludable y desarrollo personal.



Estas vacaciones incluyen alojamiento de **7 días-6 noches** en cómodas habitaciones compartidas dobles/triples, pensión completa con una ecológica y casera cocina ovo-lacto-vegetariana, en la **finca rural “La Ventuca”**, situada en el pueblo de **Coya**, con unas preciosas vistas de los verdes valles astures. **También incluye 8 Talleres de Yoga y Crecimiento personal**, con un total de **15 horas de clases**, que aunarán las técnicas psicofísicas del **h a t h a yoga (pranayama, asanas, relajación, etc)** con las psicomentales (meditación, Yoga nidra, mantras), así como el **abordaje de enseñanzas ayurvédicas**



para la mejora psicofísica, (alimentación, energía, descanso). Tras levantarnos pronto y desayunar, dedicaremos cada mañana al senderismo con **distintas rutas en la naturaleza**, solo una de ellas será en la costa, al **precioso pueblo marinero de Tazones**, donde podremos bañarnos en su coqueta playa. Volveremos a comer a casa cada día a excepción del sábado, que propondremos una ruta circular de montaña algo más exigente físicamente, **al pico Vízcares**, 14 km, con 1000 m de desnivel, (unas 6 horas con parada de 1 hora para comer incluida), tendremos en la parte alta de la ruta, (

Collao Traslafuente, uno de los pasos de montaña más bonitos de Asturias), preciosas vistas de los Parques naturales de Redes y Ponga, y desde el Vízcares divisaremos los Picos de Europa. La bajada la realizaremos por las Foces del río Infierno, rodeados de los mágicos e impresionantes hayedos de Ponga. Otras rutas más cortas de mediodía serán Pesquerín -al pico Torre y El Chorrón –Aldea perdida, etc. Tras reposar la comida en la tarde tendremos las clases y talleres. Está incluido el uso de la sala de lectura y descanso, así como los amplios jardines exteriores donde tomar el sol o relajarnos con las vistas. Para los más exigentes ofreceremos también algunos días, una **breve sesión de yoga antes del desayuno**. En el tiempo libre y/o después de las cenas, **aprovecharemos para ver las estrellas, jugar, realizar dinámicas de grupo y por supuesto salidas a los pueblos cercanos: Infiesto, Villamayor, Espinareu... para apreciar sus iglesias, hórreos, museos e impregnarnos de la calidez de sus gentes, historia, costumbres y deliciosa gastronomía. PRECIO DE LAS VACACIONES 410€ en habitaciones compartidas.** Transporte por cuenta de los participantes, se podrán compartir plazas en los coches particulares.

Conduce el retiro: Violeta Arribas. Directora de Padmasana Center, Maestra de Hatha Yoga y Meditación, Terapeuta ayurveda y de crecimiento personal especializada en Ansiedad e Inteligencia Emocional, autora del libro “Yoga y Ayurveda, de la ansiedad a la salud integral”. Guía de Naturaleza y Sendas Verdes, por la escuela Superior de Medioambiente y el colegio oficial de biólogos de Madrid. Inscripciones e Info a: info@padmasanacenter.com o telf. 91-3822733

26 - 31 de Julio **Vacaciones de Yoga, Meditación, Senderismo y Ocio saludable en las gargantas de Gredos** 340€



Unas vacaciones de verano para los amantes del Yoga, la naturaleza, las pozas cristalinas y el ocio saludable en la Finca "Lo Alto", El Arenal –Ávila en pleno bosque lindando con piscinas naturales cuyas aguas cristalinas descienden de las cumbres de Gredos. **Violeta Arribas ha preparado un programa de 6 días, 5 noches que combina hatha Yoga diario (Asanas, Pranayama, Meditación y Psicología del Yoga, Mantras, Nidra, etc) con impresionantes excursiones en la Naturaleza (gargantas del río Arenal, Río Cantos, Guisando...) donde bañarse en sus bellas pozas cada día, hacer rutas de montaña y visitar los pueblos serranos con su peculiar arquitectura y tradiciones, (Arenas de San Pedro, El Hornillo. También tendremos dinámicas de grupo, observación del cielo nocturno, y alguna que otra sorpresa para cuidarte y relajarte en un entorno único de belleza natural incomparable, sin olvidar la diversión y haciendo nuevos amigos.** El Programa de actividades y clases (+ de 30 horas), comienza la tarde del 26 de julio y finaliza el 31 de Julio tras la comida, e incluye además de las clases, talleres y excursiones, el alojamiento de 5 noches en habitaciones dobles, pensión completa comida vegetariana o vegana a escoger. El coste de estas Vacaciones de Yoga y Naturaleza TODO incluido son 340 €, (430 € si se desea habitación individual). También dispondremos de tiempo libre para estar con nosotros mismos, contemplar o relajarse escuchando los pájaros y disfrutando del aroma y energía del bosque. **Dirige el retiro, Violeta Arribas, directora de Padmasana Center, maestra de yoga y meditación, terapeuta Ayurveda, formadora de profesores de yoga, escritora del libro "Yoga y Ayurveda, de la ansiedad a la salud integral" y guía de naturaleza y sendas verdes.** Para reservar plaza llamar al 91-3822733 o escribir un mail a info@padmasanacenter.com



20 Septiembre – 2 Octubre

Viaje a India - Himalayas y Yoga 2019



- Travesía de 6 días por el “Har Ki Dun” o Valle de los Dioses, Himalaya, India. (FOTO ARRIBA)
 - 70 km de trekking hasta coronar el Glaciar Jhaundar a 4300 m de altitud.
 - Parque Nacional Govind: Bosques, praderas alpinas, ríos y picos nevados sobre los 6000 m, Santuario de Vida Salvaje hogar de ciervos, osos, monos, lobos, leopardos, águilas doradas.
 - Visita a las aldeas hindúes de montaña de Sankri, Seema y Taluka.
- 4 días en Rishikesh, practicando Hatha y Radja Yoga, asistiendo a **satsangs** sobre filosofía y meditación, visitando Ashrams, Templos y otras excursiones

11ª Edición del emblemático Viaje “Himalayas y Yoga”, creado por Violeta Arribas y Padmasana Center, cuya finalidad es acercar a genuinos aventureros del Ser, una inmersión teórico- práctica en el verdadero Yoga de la mano de grandes Mestros, seguida de una fabulosa travesía por los bosques y montañas himalayos. Cultura, biodiversidad y herencia mística de la India.

Imprescindible pasar entevista previa con Violeta: tfno cita 620325071

Toda la info detallada del viaje en PDF aparte en la web del Centro

www.padmasanacenter.com

RESERVAS ANTES DEL 30 DE ABRIL 2019 COMO FECHA TOPE

31 Oct – 3 Nov **RETIRO LOBOS Y YOGA**

Un fabuloso retiro de yoga, meditación, fauna ibérica y senderismo en el Centro de Educación Medioambiental y Turismo Rural, la Dehesa, en Ríopar – Albacete, a los pies del nacimiento del río Mundo

280€ **Todo incluido**



Escribe Violeta Arribas:

A finales del 2014 en uno de mis viajes a la naturaleza, motivado por mi pasión hacia el mítico “canis lupus”, conocí a Jorge Escudero, dueño de un centro de educación medioambiental albaceteño, donde vive una manada de lobo ibérico entre otras especies de nuestra fauna autóctona. El encuentro fue mágico y trasciende cualquier descripción *que* os pudiera dar en palabras. Compartir ese tiempo en un enclave de biodiversidad única y aprender tanto de la naturaleza y del lobo ibérico de la mano de Jorge, no tuvo precio. El Yoga y el desarrollo de la consciencia, incluye escuchar la sabiduría de la madre Tierra. Quiero invitaros a un retiro algo diferente de Yoga, que incorpora la cercanía a los animales salvajes.

Tendréis ocasión de descubrir aquel paraíso del Parque Natural Los Calares del Río Mundo, visitando el nacimiento de ese espectacular curso de agua que se precipita en una cascada de más de 100 m, desde la cueva que

corona un majestuoso farallón calizo, podréis asistir a 5 clases de yoga y meditación, con la primavera en su esplendor, pasaremos por los bosques de la Sierra de Alcaraz, donde abundan entre otros: arces, robles, abedules, tejos, encinas, sauces, fresnos, etc y re-descubriendo la fauna ibérica que habita en el propio centro la Dehesa: muflones, gamos, jabalíes, jinetas, etc, aprendiendo más sobre ellos **y teniendo un encuentro directo con la manada de lobos que vive allí**, interactuando con alguno de ellos. En coquetas cabañas de habitaciones dobles, exquisita comida, 5 talleres de yoga, dos preciosas excursiones una de ellas encontrándonos con el hermano lobo y otros familiares. Un retiro único de Consciencia y Naturaleza durante 4 días. Precio 280€/persona en habitación compartida y cabañas de dos habitaciones, (posibilidad de habitación individual 350€). Entrada jueves 31 de Octubre de 19 -- 22h. Salida Domingo 3 de Noviembre sobre las 16 horas tras la sobremesa. Podéis echar un vistazo al lugar:

www.cealadehesa.es. Transporte no incluido, coches particulares donde se podrá optar a plaza las personas que no tengan vehículo y/o deseen compartir gastos.

Conduce el retiro: **Violeta Arribas, Maestra de Hatha Yoga y meditación, terapeuta ayurveda, autora**

del libro “Yoga y Ayurveda, de la ansiedad a la salud integral”. Directora de Padmasana Center Madrid. Inscripciones e Info en: info@padmasanacenter.com o telf. 91-3822733.

