

## Ashram Experience



5 dias de vida em comunidade, rodeado pela natureza, que o vão ajudar a despertar através dos ensinamentos de Kundalini Yoga, conforme ensinado por Yogui Bhajan .

### Aprender

Haverá uma componente de aprendizagem significativa, que é parte integrante do programa, onde serão tratados temas como:

- Pranaiaama - prática de técnicas de respiração consciente para todos os fins
- Estilo de vida lógico – que inclui “pôr as mãos na massa” e cozinhar receitas vegetarianas
- Os ensinamentos de Yogi Bhajan - vídeos e palestras do Yogui Bhajan seguidas de debates e meditações
- Numerologia e Kundalini Yoga - uma perspectiva através da Karam Kriya.

### Experimentar

Os participantes terão muitas oportunidades para a prática de yoga e meditação , através de:

- Sádhana Matinal - com orações , yoga, meditação e cânticos
- Práticas - kriyas de Kundalini Yoga ministradas por estagiários com sessões de feedback
- Meditação – vamo-nos focar em meditações incomuns e específicas, tais como banho de gongo , Charan Jap e caminhada com respiração, para citar algumas!

### Servir

No caminho para a excelência os trampolins são Obediência, Serviço e Amor. Como parte desta experiência, haverá portanto um forte ênfase no Karma Yoga - o conceito de serviço altruísta ou Seva . Vamos esperar que todos os participantes abracem esta maravilhosa oportunidade para servir aqueles ao seu redor e compartilhar as responsabilidades da vida em comunidade .

## **Partilhar**

Conheça e partilhe com um grupo internacional de praticantes de Kundalini Yoga, incluindo Professores, sob a direção do Shiv Charan Singh e da Satya Kaur .

## **Localização**

O retiro é realizado no Ashram da Quinta do Rajo , perto de Sintra. Um ambiente tranquilo, com uma horta biológica, situado em ambiente natural, não muito longe das praias da costa atlântica.

## **Alojamento**

O alojamento existente é em sistema de campismo/dormitórios no local ou em quartos em casas locais.

## **Horário**

5h30-08h: sadhana

8h-09h30: pequeno-almoço

9h30-13h15: ensinamentos

13h45-14h45: almoço

14h45-18h: ensinamentos

18h-18h30: kirtan

18h30-20h30: jantar



QUINTA DO RAJO