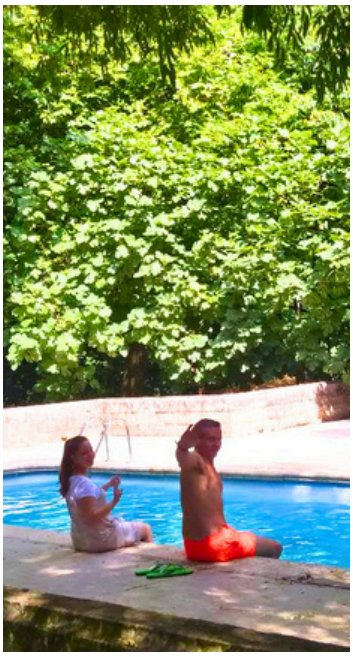








RETIRO DE YOGA BÁSICO PARA JÓVENES

de 18 a 35 años

Sanatana Dharma

Del **31 de julio al 3 de agosto** de 2026

Ashram Sanatana Dharma, **Zestoa** (Gipuzkoa)

Info e inscripciones: 652 717 655 o en yogacondharma.com/cursos



¡BIENVENID@!
AL RETIRO DE YOGA BÁSICO PARA JÓVENES

Con este segundo "Retiro de Yoga Básico para Jóvenes" te queremos mostrar las **bases del yoga**, que es todo un arte: un arte necesario para que tu vida funcione y ¡dé gusto vivirla!

Para **jóvenes de 18 a 35 años que quieran acercarse al yoga por primera vez o que lleven ya un tiempo** y les apetezca un retiro interesante, práctico y divertido a la vez.

El yoga es complejo (pero no complicado) y completo (no le falta nada y te sirve para todo); por eso, nos acercaremos a él de forma gradual, con **un programa tranquilo**, pero sin perder la **profundidad** del yoga.

El yoga, con sus maravillosas herramientas, te servirá para **hacerte dueño de tus cuerpos**: físico, emocional y mental.

Trabajaremos con el cuerpo por medio de **posturas nada habituales (asanas)** que aportarán a tus músculos **fuerza y elasticidad**. Estas posturas no son difíciles, porque serán siempre a tu medida.

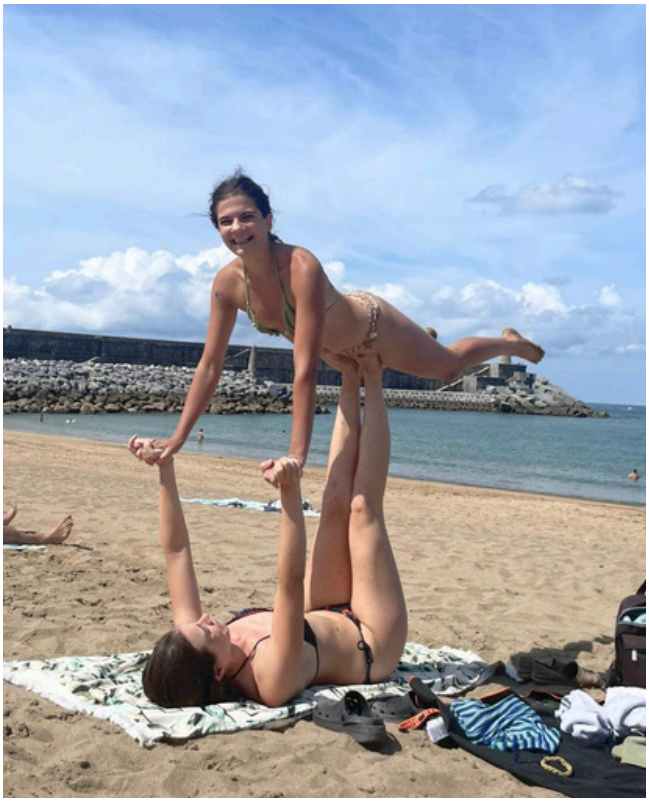
La **respiración** es la función fundamental de nuestro cuerpo (no podemos dejar de respirar ni un minuto). Las técnicas respiratorias, conscientes y voluntarias, son poderosísimas, y a través de ellas notarás cómo **aumenta tu oxigenación, la energía en el cuerpo, ¡incluso las ganas de vivir!**

Después de la activación... vendrá la relajación, la calma, para reajustar todo en su sitio. Aprenderemos a relajarnos de forma consciente para recuperarnos físicamente y, a la vez, recogernos en nuestro centro.

Con sencillas técnicas sencillas de **concentración** y **meditación** estaremos más presentes, ¡menos ausentes!

Todo ello acompañado de **música**, **humor** y **sonrisas** sin fin, encuentros **con gente afín...**





PROGRAMA

VIERNES, 31 DE JULIO



18:30 Llegada
19:00 **Nos juntamos y presentamos**
20:00 Cena (tráete cosas ricas para compartir)
21:30 **Bienvenida musical** con Amrita y Jivatman
22:30 Infusión o colacao... y a dormir

SÁBADO 1 DE AGOSTO



9:00 **Conectando Contigo** - meditación guiada (Gautami)
10:30 Práctica de **respiración revitalizante** (Dharma)
12:00 *Brunch* (y labores)
13:30 Charla: **«Introducción al Yoga»** (Kalki)
15:00) Libre o excursión a Zumaia (con Vayeratman)
17:30 Sesión de **asanas al aire libre**, a elegir:
de alta intensidad, de baja intensidad
19:00 Cena
20:30 Charla: **«El libro de tu vida»** (Gautami)
21:30 Parántapa en **concierto**
22:45 Infusión o colacao... y a dormir

DOMINGO 2 DE AGOSTO



9:00 **Conectando Contigo** - meditación guiada (Kalki)
10:30 Estiramientos profundos y ojipláticos (Kalki)
12:00 *Brunch*
13:30 Charla: **«Los deseos y el amor»** (Madhava)
15:00 Libre (siesta/piscina/una vuelta...)
17:00 Charla: **«El valor del cuerpo»** (Druva)
18:00 **Taller Cómico** (por Sonrisas Yóguicas)
19:30 Cena
21:00 **Ritual Musikal de despedida** (Janaki)
22:30 Infusión, colacao (o baño nocturno)... y a dormir



¿TE VIENES?

Será un gran Retiro con gente estupenda y **con profesor@s de larga experiencia**; **«no será una mera supervivencia, será una súper-Vivencia»** en un lugar precioso y muy especial del País Vasco, junto al Balneario de Aguas Termales de Zestoa (Gipuzkoa).

PRECIO: 190€

Incluye alojamiento de viernes a la noche a lunes, y pensión completa el sábado y el domingo.

INFO E INSCRIPCIONES: 652 717 655 o en yogacondharma.com/cursos

ASHRAM SANATANA DHARMA. Bainuetxeko Errepidea, 5 - Gipuzkoa

Aunque no te lo creas o te parezca publicidad fácil, este Retiro puede cambiar tu vida dándole
BASE y SENTIDO,
porque es un Retiro Básico y Sentido.

¡Te esperamos!

Sanatana Dharma

“AÑADE A TU VIDA LO QUE LE FALTA”