



Bienestar Meditación & Buenas relaciones

Ashram Sanatana Dharma



ZESTOA 2027

BIENESTAR, MEDITACIÓN Y BUENAS RELACIONES

Este curso busca comprender y reubicar todo lo que nos sucede en la vida cotidiana de una manera sencilla y asequible para cualquier persona, tanto si eres practicante de meditación u otras disciplinas similares, como si es tu primer contacto con la autoobservación y autodirección. Tiene un carácter muy práctico, que incluye el aprendizaje de técnicas físicas y sutiles para el bienestar, además de elementos de creación y disfrute, y el abordaje de cualquier pregunta espontánea que vaya surgiendo en el grupo.



¿QUÉ PASA CONTIGO?

¿Estás bien? ¿Tienes todo lo que legítimamente necesitas? ¿Dónde encontrarlo? ¿Cómo mantenerlo, sin distraerse, sin perderse? ¿A qué atiendes? ¿A qué dedicas tu energía? ¿Las relaciones que estableces te ayudan en la vida o te la dificultan?

En todos y todas nosotras habita una parte «infantil», que se siente necesitada, habla mucho, busca reconocimiento y todo tipo de caricias. Pero también se encuentra un ser «adulto», capaz y libre de culpas, que tiene fuerza y mucho que ofrecer y se relaciona desde la abundancia. Ambos personajes se confunden a menudo y creemos que lo que en realidad necesitamos es dar rienda suelta a nuestras emociones, a nuestra expresión, a nuestras sensaciones... También hay quien hace hincapié en los acuerdos, en la comunicación con la otra persona, en las concesiones...

Desde este Curso, vamos a enfocarnos en otros valores y pautas que tienen que ver con el auténtico empoderamiento personal, que sirven tanto para el bienestar propio como para el ajeno; que crean libertad interior, tanto en los aspectos íntimos como en los más prácticos y cotidianos, lo que nos va a rescatar y orientar en todo momento convirtiéndonos, a través de un proceso paulatino, en personas satisfechas, respetuosas y más cercanas a los demás que nunca.



DIRECCIÓN:

Cristina Álvarez Esparza (Gautami), educadora social especializada en comunicación, maestra de yoga y meditación, creadora y directora de diversos equipos de trabajo y disfrute; mujer, madre, hija, hermana, amiga. Su mayor cualificación en este ámbito es su interés en las relaciones, que ha observado y cuidado durante largo tiempo.



Con la colaboración de:

Javier Aizpiri Churruca (Kalki), maestro de yoga y meditación con dilatada experiencia y larga trayectoria en el tiempo, pionero en el desarrollo de propuestas de bienestar para la vida cotidiana, coordinador de escuelas y organizaciones complejas y completas. Comunicador cercano, sensible e ingenioso. Padre, abuelo y esposo próspero, entre otros.

INVITAD@S ESPECIALES



- Begoña Astigarraga (Indrani)
- Pablo Etayo (Sarva)
- Jon Díez (Parantapa)
- Mirentxu Egia (Janaki) y Joan Salamó (Sukra)
- Maribel Iglesias, Ana Isabel Galán y Blanca Fernández (Sonrisas Yóguicas)



¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A cualquier persona, de toda edad y condición, con mayor o menor nivel de bienestar en su vida, que está abierta a evolucionar y encontrar formas aún más propicias de relacionarse consigo misma y con los demás.

También para quienes arrastren una inquietud en alguna de sus relaciones o elementos vitales y busquen ampliar su perspectiva y encontrar soluciones.



¿CÓMO LO HAREMOS? EL PROGRAMA

Sábado

9:00 a 10:00 Práctica de respiración y meditación guiada
(Gautami)

10:00 a 11:00 Reaprendiendo cuidados básicos (Kalki)
alimentación, respiración, movimiento y descanso adecuados.

11:00 a 12:00 Práctica de movimiento para el bienestar (Kalki)

12:00 Desayuno (brunch) y labores

13:30 a 15:30 Cuidado laboral, emocional, mental y del alma
(Gautami) Casos prácticos

15:30 a 17:15 (Recepción) Descanso, picoteo, paseo, siesta...

17:30 a 19:00 Relaciones horizontales: la amistad, la pareja
(Gautami)

19:00 Cena y labores

20:30 a 22:00 Velada con un artista invitado (a lo largo del año,
tendremos música, humor, masaje podal y un taller de
confianza (Parántapa, Janaki y Sukra, Indrani, Sonrisas Yóguicas,
Sarva)

22:00 Meditación nocturna y descanso, infusión...

Domingo

9:00 a 10:00 Práctica de respiración y meditación guiada (Kalki)

10:00 a 11:00 Bienestar material (Kalki)

11:00 a 12:00 Práctica de movimiento para el bienestar (Kalki)

12:00 Desayuno (brunch) y labores

13:30 a 15:15 Relaciones verticales: los padres, hijos y otros casos (Gautami)

15:15 Sandwiches y vuelta a casa



FECHAS



Calendario 2027



Curso de Bienestar • Meditación • Buenas Relaciones

ENERO 2027

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO 2027

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARZO 2027

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL 2027

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAYO 2027

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNIO 2027

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JULIO 2027

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AGOSTO 2027

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SEPTIEMBRE 2027

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OCTUBRE 2027

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVIEMBRE 2027

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DICIEMBRE 2027

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Inscripción por teléfono: 652 717 655

Inscripción web en QR:



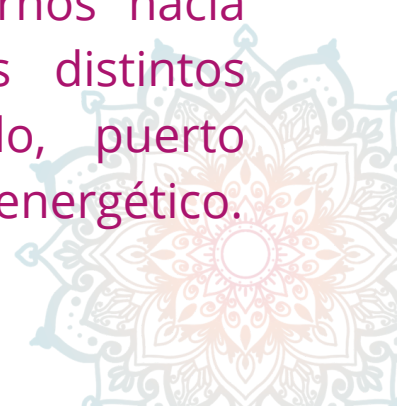


EN MÁS DETALLE... ¿DE QUÉ HABLAREMOS?

Reaprendiendo cuidados básicos

Tomaremos conciencia de la gran ayuda que nos puede brindar una alimentación sencilla pero suficiente, la respiración amplia y profunda hecha hábito, el movimiento natural y desbloqueante y el arte del descanso adecuado.

Cuidado laboral, emocional, mental y del alma:

- ¿Cómo relacionarnos equilibradamente con nuestras labores externas? Aprenderás a priorizar y moldear una escala de valores fiel a tus verdaderas necesidades y cómo manejarla en la vida diaria.
 - ¿Cómo cuidar las emociones? ¿cuál es el buen disfrute? ¿y el plácido?
 - Analizaremos los distintos tipos de pensamiento limitantes que podemos albergar, con abundantes ejemplos, estableciendo una útil clasificación de todos ellos: falsos, apasionados, ajenos, periféricos, impertinentes, cambiantes o excesivos.
 - Ofreceremos soluciones para reconducirnos hacia pensamientos constructivos y veremos distintos tipos posibles: razonamiento adecuado, puerto presente, mantra, agradecimiento y envío energético.
- 





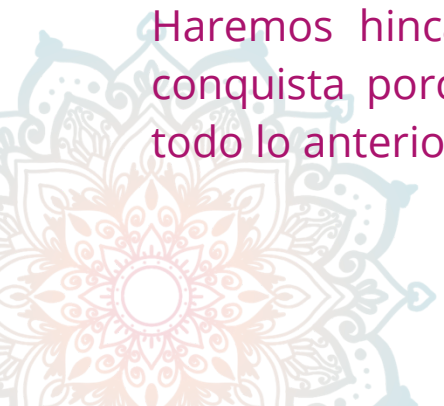
¿Y qué necesita nuestra alma?

Veremos en qué consiste la **meditación** realmente, que no es una mera visualización o relajación, sino que es el néctar que necesita todo nuestro ser y que nos va endulzando la vida, poco a poco, quedando a un lado la eterna prisa. La meditación no es un invento moderno, tiene un origen ancestral y un poder inmenso y suave a la vez; tampoco es una experiencia explosiva y puntual, sino un fuego lento que nos va transformando. Aprenderás a construirla y te irás dando cuenta de las capacidades que desarrolla en ti, según la vayas integrando en tu vida cotidiana. Exploraremos esas capacidades tan deseables, sencillas pero fundamentales para el bienestar en todos los ámbitos.

Por otra parte, observaremos el papel de la **vocación personal**, que se hará cada vez más claro en la medida en que nos ordenamos y conducimos con ese timón meditativo.

Potenciaremos la actitud amable, no culposa, como actitud transversal a todo este curso; los seres humanos estamos aprendiendo, tenemos derecho a equivocarnos y reconducirnos una y otra vez; también lo tienen los demás.

En la segunda mitad del curso, también trataremos casos que los participantes quieran plantear y veremos cómo aplicar todo lo anterior en otros escenarios concretos.



Haremos hincapié en que el bienestar es un proceso, una conquista porcentual, en la medida en que vamos aplicando todo lo anterior.



Relaciones horizontales: la amistad, la pareja

Analizaremos las implicaciones de los siguientes principios sobre las relaciones horizontales, a través de múltiples casos y ejemplos:

- Son elegidas y de libre elección.
- Son ensayo de Amor, siempre con elementos que será necesario abrazar.
- Una vez chequeado mi estado de bienestar y trabajado en el tiempo en la medida de mis posibilidades, que se cumpla la Ley de la Balanza (mucho bueno – poco malo)
- Son relaciones de igual a igual. No buscaré cambiar al otro, por lo que expresaré solo lo importante y de la mejor forma posible. ¿Qué es lo importante? Lo veremos.
- La intimidad en la relación de pareja. Como dedicación, como guinda del pastel, como punta del iceberg. Su funcionamiento.

Bienestar material:

¿Cómo nos relacionamos con la materia, en todas sus formas: propiedades (dinero, pisos, coches, negocio, móviles, antigüedades, modernidades, etc.), actualidad, trabajo...? ¿De qué maneras nos tiene atrapados y abducidos? La atracción de los bienes materiales, la cultura del «tener», el apego y el miedo a perder privilegios obtenidos, la fijación por aprovechar oportunidades y gangas, la obsesión por la obtención de objetivos («la triple OB»), la infinita lista de necesidades (no necesarias) que nos hemos creado..., y la energía finita de la que disponemos. Veremos cuáles son los mecanismos que funcionan en esta relación tan cotidiana y cómo construir una dinámica más sana y liberadora.

Relaciones verticales: padres, hijos y otros casos

Con PADRES: Veremos la función de esta relación, qué RECIBIMOS (siempre) de los padres y qué podemos dar a cambio. También cómo nos relacionamos con el envejecimiento, la dependencia mutua, los afectos y el cambio.

Con HIJOS: hijos, hermanos pequeños si hemos tenido el papel de acompañar, cuidar... sobrinos, alumnos... Veremos lo que se DA (siempre), cómo hacerlo lo mejor posible, peligros y pautas muy prácticas para el día a día.



¿Y LAS SESIONES PRÁCTICAS?

Ocuparán una parte muy importante del curso. Aprenderemos a sentirnos bien, a través de la respiración, el movimiento asequible para todos y la relajación profunda. Durante las prácticas de meditación, seremos guiados con un protocolo sencillo y natural, que podremos integrar después en nuestro día a día. En las veladas nocturnas, disfrutaremos plácidamente: de la música, del masaje, del humor, de descubrir nuestro propio valor.

Durante los descansos, tendremos oportunidad de conocer a otras personas, que también buscan y están abiertos a crecer. Y habrá opción para la soledad si así lo preferimos: podremos retirarnos y relajarnos por los jardines, el paseo hacia el pueblo, o junto al mar cercano.



FORMAS DE ASISTENCIA

En la medida en que invertimos en algo, en esa misma medida nos dará frutos. Este curso está pensado para ser realizado en su totalidad, pero también gota a gota, finde a finde, si es eso lo que puedes dar en este momento de tu vida. Por lo tanto, es posible apuntarse al curso completo (5 fines de semana en: febrero, abril, junio, octubre y diciembre) o asistir de forma puntual.

ASHRAM SANATANA DHARMA

Nuestro centro de formación (ashram) es un lugar impregnado de historia y serenidad.

Sus instalaciones, testigos de innumerables viajes personales, ofrecen un entorno ideal para la práctica del autoconocimiento, con amplias estancias, alojamiento en pensión completa y espacios de esparcimiento. Sumérgete en un ambiente familiar donde compartimos labores, experiencias y diversas actividades.

PRECIOS

175 €/ fin de semana
775 €/ 5 fines de semana
(dto. por pago anticipado)

Incluye alojamiento en régimen de pensión completa desde el viernes a la noche hasta el domingo al mediodía y el acceso al servicio de guardería yóguica del Ashram.

Guardería Yóguica

Para que las madres y padres que asistís a nuestro curso podáis traer a vuestros hij@s si necesitáis. Mientras acudís a las clases, ellos pueden entrar en contacto con el yoga, a su manera, con profes especializadas: una experiencia entrañable. Plazas limitadas. Aportación 25€/niño, todo incluido.



ASHRAM SANATANA DHARMA

Bainuetxeko errepidea, 5 20740

Zestoa -Gipuzkoa

**Información e inscripciones en
yogacondharma.com/curso-bienestar
o en el teléfono: 652 717 655**



**BIENESTAR, MEDITACIÓN Y BUENAS
RELACIONES**

2027

