

Retiros intensivos

Un Domingo por la mañana/mes

KUNDALINI YOGA Y PSICOLOGIA TRANSPERSONAL

¡MUJER, RECUERDA QUIÉN ERES!

¿CÓMO VE LA VIDA LA MUJER?

**UN ESPACIO DE TRANSFORMACIÓN INTERIOR
PARA VIVIR UNA PROFUNDA EXPERIENCIA**

Aprende a relajarte y a conocer el poder creador de tus pensamientos

Urbanización La Suiza - Robledo de Chavela



Instituto Psicobiológico DAEG & TVP

En Madrid (centro) y en Robledo de Chavela (próximo a El Escorial)

www.institutopsicobiologico.com

Tels. 91 899 53 32 · 646 86 18 50 · 609 011 836

UN CAMINO PARA RE-DESPERTAR TUS SENTIDOS INTERIORES COMO MUJER

Es un retiro que nos ayuda a desconectarnos de la ciudad, del estrés, del ruido, de lo cotidiano,... nos conecta con el entorno de la naturaleza y nos aporta *un espacio de reflexión, silencio interno y reconexión interior* con lo más profundo de nosotras, permitiendo un mayor autoconocimiento con la **psicología transpersonal** y a la vez sanando con **meditaciones activas** aquellas huellas del pasado que quedaron como impresiones áuricas en la mujer y en algún grado dificultan el proceso de búsqueda de la identidad.

Del Tantra nace la concepción energética, *el mapa de los chakras, el conocimiento de los meridianos y de la energía universal -el prana-*. El Prana es el núcleo o la esencia universal existente en cada molécula de aire que respiramos. Su nutrición nos cuida a todos los niveles: físico, mental y espiritual. Además es la vía de conexión entre la materia y el Cosmos. A través de la respiración podemos sentir nuestra presencia dentro de nuestro cuerpo de una manera más profunda. El poder de la respiración quema toxinas en el cuerpo, desahoga las

emociones reprimidas, modifica nuestra postura corporal y otras estructuras internas y actúa sobre nuestros estados de conciencia.

Todo ello se experimenta con fuerza y lucidez al practicar Kundalini Yoga.

Kundalini yoga se trata de una poderosa herramienta para cuidar nuestra salud física, emocional y mental. A través de **kriyas** (series de posturas), **Mudras** (gestos con la mano), **Meditaciones activas** y plena consciencia en la **respiración con** pranayamas para abrir los nadis, siendo una manera perfecta para purificar las vías del cuerpo. Yogui Bhajan ha comentado que la práctica quema los karmas de muchas vidas. Los karmas están codificados en la estructura del aura y las memorias profundas. Con la respiración se crea un equilibrio neutral entre el prana y el apana, y facilita el flujo de kundalini por el shushmana.

La Psicología transpersonal, nos permite adquirir conocimientos para tomar conciencia de ciertas actitudes que pueden hacernos sufrir en nuestra vida cotidiana. Se trata de elevarnos como mujeres, de experimentar un bienestar en general y una reconexión con nuestra propia escucha y sensibilidad femenina.

IMPARTE

Mercedes Garcia: *Directora del centro.* Bióloga. Profesora de Hatha y Kundalini Yoga. Profesional Terapias naturales. Doctoranda en Psicobiología (Universidad Complutense). Docente en Psicobiología transpersonal.

Santiago Limonche: Co-director del centro. Docente en Inteligencia emocional y Psicología transpersonal.

Precio

45 euros/retiro

Horario

10,30 h a 13,30h

Fechas

Un Domingo/mes

Lugar

Robledo de Chavela (Madrid) muy cerca del Escorial,
un lugar privilegiado en plena naturaleza.
Con trenes y autobuses desde Madrid,

Consulta por las nuevas fechas.