

Retiro yoga e meditação

Prema Kriya Yoga

“Imersão curar para Ser: curso intensivo

50 horas com diploma Yoga Alliance “

Quando: de 27 de abril a 4 de maio e 2024

Onde: na praia da Silveira, SC, Brasil

na casa jamur surf & yoga



RETIRO YOGA E MEDITAÇÃO 27 DE ABRIL A 4 DE MAIO DE 2024



"Imersão Curar para Ser" Curso intensivo 50 horas com diploma Yoga Alliance

- yoga (hatha e kundalini)
- meditação kriya
- alimentação saudável veggie
- contemplação da natureza e do mar e baleias
- fogueira e cerimonia
- cantos mantras
- compartilhar em amizade
- relaxar e renovar
- estudar e aprofundar
- curar-se na lembrança da consciência Divina e no despertar no Amor do Ser



*desconta
de 10% e
5% para
as
primeira
&
inscritis*



Onde: na praia da Silveira, SC , Brasil
na "casa jamur surf e yoga" @jamursurfyoga
info com Raquel Bhavani whatsapp
+34 658 21 3100 www.premakriyayoga.com



Programa completo:

Sabado 27 de abril

- Check-in a tarde
- 17:00 - 19:00 - pratica de kundalini yoga e meditação
(tema 1 e 2 - muladhara e svadhisthana)
- 19.30 - Chá e Jantar leve vegetariano/vegano
- 20:15 - 21:15 - cerimonia de abertura inicial, cantos e mantras para purificar e reconectar na essência do Ser que tudo cura.

Domingo 28 de abril

- 6:30 - 7.30 - Pratica de meditação
- 8:00 - desjejum vegetariano/vegano e breve pausa.
- 10:00 - 11:30 - pratica hatha flow (tema 2 e 3 svadhisthana e manipura)
- 11:30 - 12:45 - Satsang – teoria e filosofia yoga a luz do yoga tântrico (KRIYA e KUNDALINI): 1: Svadhyaya: autorreflexão, auto-estudo, auto conhecimento e reconhecimento. (Muladhara)
- 13:00 - almoço vegetariano/vegano
- PAUSA (livres): silencio - relax - leitura - passeio e caminhada na natureza e na praia da silveira - estar no mar - contemplar.
- 15:45 - 17:00 - Satsang – teoria e filosofia yoga a luz do yoga tântrico (KRIYA e KUNDALINI): tema 2: Isvara Pranidhana: entregar-se, flexibilizar-se, relaxar-se. Deixar-se ir para revelar-se. (Svadhisthana)
- 17:10 - 19:10 - pratica kundalini yoga e meditação (tema 3 e 4 manipura e anahata chakra)
- 19:30 - Chá e Jantar leve vegetariano/vegano
- descanso

Segunda 29 de abril

- 6:30 - 7.30 - Pratica de meditação
- 8:00 - desjejum vegetariano/vegano e breve pausa.
- 10:00 - 11:30 - pratica hatha flow (tema 4 e 5: anahata e vishuddha chakra)
- 11:30 - 12:45 - Satsang – teoria e filosofia yoga a luz do yoga tântrico (KRIYA e KUNDALINI): Tapas: calor, disciplina, auto-controle, transformação e purificação dos karmas. (Manipura)
- 13:00 - almoço vegetariano/vegano
- PAUSA (livres): silencio - relax - leitura - passeio e caminhada na natureza e na praia da silveira - estar no mar - contemplar.
- 15:45 - 17:00 - Satsang – teoria e filosofia yoga a luz do yoga tântrico (KRIYA e KUNDALINI): tema 4: Bhakti: Amor Divino, fe', abrir-se com confiança, devoção. (Anahata)
- 17:10 - 19:10 - pratica kundalini yoga e meditação (tema 5 e 6: visshuddha e ajna chakra)
- 19:30 - Chá e Jantar leve vegetariano/vegano
- descanso

Terça 30 de abril

- 6:30 - 7.30 - Pratica de meditação
- 8:00 - desjejum vegetariano/vegano e breve pausa.
- 10:00 - 11:30 - pratica hatha flow (tema 6 e 7 ajna e sahasrara chakra)
- 11:30 - 12:45 - Satsang – teoria e filosofia yoga a luz do yoga tântrico (KRIYA e KUNDALINI): Karma: vibrar divinamente, expressar-se criativamente, comunicação celestial, servir humildemente, Dharma. (Visshuddha)
- 13:00 - almoço vegetariano/vegano
- PAUSA (livres): silencio - relax - leitura - passeio e caminhada na natureza e na praia da silveira - estar no mar - contemplar.
- 15:45 - 17:00 - Satsang – teoria e filosofia yoga a luz do yoga tântrico (KRIYA e KUNDALINI): Gyan: sabedoria, discernimento, intuição, comando e visão interior. (Ajna)
- 17:10 - 19:10 - pratica kundalini yoga e meditação (tema 7 e 8: sahasrara chakra e aura)
- 19:30 - Chá e Jantar leve vegetariano/vegano
- descanso

Quarta 1 de maio

- 6:30 - 7.30 - Pratica de meditação
- 8:00 - desjejum vegetariano/vegano e breve pausa.
- 10:00 - 11:30 - pratica hatha flow (tema 8 e 9: aura e equilíbrio Surya e Chandra)
- 11:30 - 12:45 - Satsang – teoria e filosofia yoga a luz do yoga tântrico (KRIYA e KUNDALINI): Raja: silencio, expansão, presença, Ser ilimitado. (Sahasrara)
- 13:00 - almoço vegetariano/vegano
- PAUSA (livres): silencio - relax - leitura - passeio e caminhada na natureza e na praia da silveira - estar no mar - contemplar.
- 15:45 - 17:00 - Satsang – teoria e filosofia yoga a luz do yoga tântrico (KRIYA e KUNDALINI): Mantra: proteção e projeção da alma. (Aura)
- 17:10 - 19:10 - pratica kundalini yoga e meditação (tema 9 e 10: equilíbrio Surya e Chandra e Moksha)
- 19:30 - Chá e Jantar leve vegetariano/vegano
- descanso

Quinta 2 de maio

- 6:30 - 7.30 - Pratica de meditação
- 8:00 - desjejum vegetariano/vegano e breve pausa.
- 10:00 - 11:30 - pratica hatha flow (tema 10: Moksha, liberação)
- 11:30 - 12:45 - Satsang – teoria e filosofia yoga a luz do yoga tântrico (KRIYA e KUNDALINI): Surya e Chandra: equilíbrio dos opostos dentro de nos: cura e revelação do Ser. (Jyoti)
- 13:00 - almoço vegetariano/vegano
- PAUSA (livres): silencio - relax - leitura - passeio e caminhada na natureza e na praia da silveira - estar no mar - contemplar.
- 15:45 - 17:00 - Satsang – teoria e filosofia yoga a luz do yoga tântrico (KRIYA e KUNDALINI): Moksha: liberação e iluminação. (Ananda e Prema)
- 17:10 - 19:10 - pratica kundalini yoga e meditação (despertar da Shakti)
- 19:30 - Chá e Jantar leve vegetariano/vegano
- descanso

Sexta 3 de maio

- 6:30 - 7.30 - Pratica de meditação
- 8:00 - desjejum vegetariano/vegano e breve pausa.
- 10:00 - 11:30 - pratica hatha flow (Jyoti: Luz interior, intuição)
- 11:30 - 12:45 - Satsang – teoria e filosofia yoga a luz do yoga tântrico: Percurso espiritual do Kriya Yoga e mestres.
- 13:00 - almoço vegetariano/vegano
- PAUSA (livres): silencio - relax - leitura - passeio e caminhada na natureza e na praia da silveira - estar no mar - contemplar.
- 15:30 - 18:30 - cerimonia de iniciação do Kriya Yoga. (*Opcional, para quem sentir o chamado; falar comigo antes)
- 19:00 - Chá e Jantar leve vegetariano/vegano
- 20:30 - 21:30 cantos mantras devocionais e meditação.
- descanso

Sabado 4 de maio

- 6:30 - 7.30 - Pratica de meditação
- 8:00 - desjejum vegetariano/vegano e breve pausa.
- 10:00 - 11:30 - pratica kundalini yoga e meditação (sequencia despertar da Shakti e olho de Shiva)
- 11:30 - 12:30 - entrega dos diplomas, despedida e checkout.

Nota: Após cada janta, se não estivermos todos muito cansados, poderemos também cantar mantras por 30 minutos - decisão no grupo, de dia a dia.

SOBRE KARMA YOGA

Karma Yoga significa agir conscientemente, com amor, em espírito de serviço incondicional, sem a expectativa de um retorno dos frutos desta ação. Agir desta maneira é doar-se completamente ao Divino Ser e ao Divino Guru com devoção e amor: cada ação se torna uma oferenda de coração a coração, completamente sem interesse egoístico, mas com total abertura e sem expectativas.

Esta é a via do sábio e da felicidade duradoura.

Pensando nisso, dentro do retiro, a ideia é que todos se ajudem voluntariamente: desde varrer o quarto ou a sala yoga, ajudar na cozinha, deixar o banheiro limpo, retirar o lixo, organizar os espaços... Ou ajudar da maneira que a pessoa sentir de oferecer, sempre com amor, com cura e sem alguma pressão: cada um decide por si, com a sua consciência.

O que acham? Esta é uma maneira de desenvolver o karma yoga na vida: servir e amar.



CONTRIBUIÇÃO PARA A VIVENCIA COMPLETA:

- 5600 reais por pessoa que inclui:

- todas as refeições desde a janta de 27 de abril ate o cafe da manha de 4 de maio de 2024, estadia em quartos compartilhados na "Casa Jamur surf & Yoga" na praia da Silveira, alimentação vegetariana/vegana - sem violência, saudável, equilibrante cozinhadas com tanto amor.
- Todas as praticas de yoga, meditações, cantos, estudos, cerimonias e vivencias; alem das apostilas pdf que serão mandadas por email e os videos das aulas que estarão gravados somente para os participantes.
- diploma reconhecido internacionalmente pelo yoga Alliance de um curso de aprofundamento de 50 horas (CEAS - (Continuing Education Accredited School). Para quem e' ja registrado no yoga Alliance e ja ensina, este e' um diploma que enriquece o currículo do professor aumentando os créditos das horas de treinamento na pratica e no estudo do yoga; quem não e' professor ainda: de qualquer maneira recebe o diploma qualificado e a experiencia de aprofundamento.
- Os lugares são limitados então e' muito importante que os interessados reservem o mais breve possível.

Faremos desconto para os 4 primeiros inscritos:

- 10% de desconto para os primeiros dois inscritos. (5.040,00 reais)
- 5% de desconto para o terceiro e quarto inscritos. (5.320,00 reais)

***para aqueles que moram em Garopaba, rosa e lugares próximos e quiserem somente participar do curso inteiro, sem a estadia, a contribuição e' de 4.700,00 reais.**

- o pagamento pode ser feito a vista ou parcelado em 3 x iguais com o pagamento completo ate no máximo dia 30 de setembro de 2023.
- Para reservar, me escrevam no privado a premakriyayoga.it.br@gmail.com ou WHATSAPP +34 658 21 31 00 e me enviem o comprovante do pagamento efetuado.

- informações bancarias

RAQUEL FISCHER BARROS Cpf e Pix 795 463 747 - 68

Banco do Brasil Agencia 3674-9 Conta 20836-1

Ou no PayPal - email premakriyayoga.com@gmail.com

Mais informações e inscrições diretamente com Raquel Bhavani

WhatsApp +34 658 213100

PREMA (AMORE DIVINO)

Raquel Bhavani e Thomaz Crocco

WWW.PREMAKRIYAYOGA.COM

Instagram @prema_kriya_yoga

**“Você pode controlar um elefante louco;
Você pode fechar a boca de um urso e de um tigre;
Montar em um leão e brincar com uma cobra;
Pela alquimia você pode aprender o seu sustento;
Você pode vagar pelo universo incógnito;
Fazer dos deuses, seus vassallos; ser sempre jovem;
Você pode andar na água e viver no fogo;
Mas o controle da mente é melhor e mais difícil.”**

Paramahansa Yogananda



Prema Kriya Yoga