

Retiro de Yoga con Bhagwan Singh en Sierra Nevada

Del 22 al 26 de julio



Sobre el lugar

Palpung Sera Nevada es un Centro de Retiro budista situado en la parte oriental de la Sierra Nevada, en la provincia de Granada. La finca, de unas 4 hectáreas, está orientada al Sur, hacia el Mar Mediterráneo. Está ubicado en un entorno privilegiado, a una altitud de 2000 metros en el Parque Nacional de Sierra Nevada.



Los terrenos de la finca están cultivados de manera ecológica con el objetivo de fomentar la biodiversidad. Hay más de 160 nogales, numerosos árboles frutales, arbustos de fruta pequeña, aromáticas y un jardín de plantas medicinales, junto con un huerto orgánico para abastecer a la comunidad. Además contamos con numerosos animales.

Programa del retiro de yoga

7:00 - 9:00 Yoga: pranayamas 45 min, descanso 15 min, una hora de asanas.

9:00 Desayuno.

10:00 - 11:30 Visita al jardín de plantas medicinales, recogida de hierbas y secado.

Visita al huerto, recolección de verduras y frutos. Taller de mermeladas.

11:30 - 12:30 Infusión de hierbas medicinales autóctonas.

12:00 - 13:00 Clase práctica de Kriya yoga.

13:00 Tiempo para ducharse o bañarse en el depósito de agua del manantial.

13:30 Comida vegetariana.

14:30 Descanso.

15:30 Taller práctico de producción de cremas hidratantes, bálsamos, jabones y mermeladas con productos naturales.

16:30 Infusión.

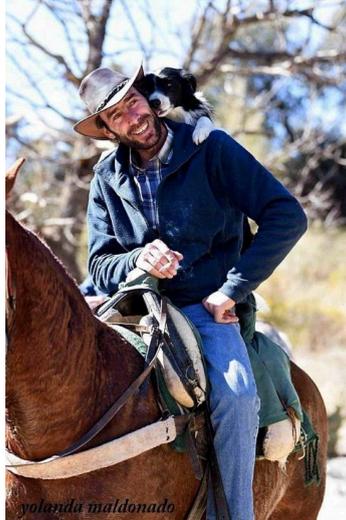
17:00 - 19:00 Yoga: pranayamas y asanas.

19:00 - 20:00 Paseo.

20:00 - 21:00 Cena ligera.

26 de julio excursión: yoga y desayuno, y después excursión a pie o montados en mulas a la manera tradicional de la Alpujarra. Nos acompañará el pastor Antonio Yedra, al aprisco (borda) donde pastan las vacas, ovejas y cabras. Comida en la montaña y reconocimiento de plantas silvestres medicinales que crecen en la Sierra. Sesión breve de yoga y cena.

Una experiencia inolvidable!



Reserva

Precio: entre 500€ y 530€ (Incluye comida, alojamiento, curso, talleres y actividades).
Con un bote de crema y mermelada de regalo. Estancia adicional por día: 60€

Reserva: 150€

Resto: ingresar dos semanas antes del curso.

Únicamente se devolvería el dinero del depósito si no se llevase a cabo el retiro por causas que dependieran de la Comunidad.

Sobre Bhagwan

Bhagwan Singh nació en Haryana, India en 1961. A los 14 años comienza su formación con Mr Jagdish y hasta 1996 completa sus estudios en Hata yoga y Kundalini yoga con diversos maestros indios.

Entre 1997 y 1998 recibe cursos de yoga impartidos por el gurú C.S. Sherma (Bathie Yoga Sansta) y es en este último año cuando se saca el diploma de Profesor de Yoga expedido por el gobierno de Delhi.

Durante los próximos años, Bhagwan Singh imparte clases de yoga en diversos centros de la India. A partir de 2006 se instala en San Sebastián, donde continúa hasta el día de hoy como maestro de Yoga.

Su estilo como profesor es ameno y profundo, uniéndose el conocimiento adquirido de primera mano de numerosos gurús indios, con su comprensión de la mente occidental.

