

# Retiro de Yoga y evolución personal

En un entorno natural como son las Alpujarras en la parte oriental de la Sierra Nevada, en la provincia de Granada, el centro de retiros **Palpung Sera Nevada** y el **Instituto Dharma Vida** organizamos un retiro de Yoga de fin de semana para el crecimiento personal y espiritual con el maestro de Yoga **David Illán** (Yogacharya Dattaguru Sat Nidhi).

Yoga significa unión, unión con la vida y con lo sagrado. Es un método de autoconocimiento y realización personal que libera de ataduras y con el que avanzas por el camino de crecimiento personal y espiritual.

Este retiro es una experiencia integral del Yoga donde además de posturas físicas trabajarás con una serie de técnicas yóguicas de respiración, movimiento corporal y meditación estática y en movimiento que te llevarán a entrar en estados más o menos profundos, no ordinarios o expandidos de consciencia. Te a sumergirás en una experiencia liberadora de paz interior, serenidad y bienestar.

El retiro está abierto a todas aquellas personas que necesitéis un momento de pausa para volver a conectar con lo más profundo de vuestro ser, con emociones y pensamientos, para entenderlos y aceptarlos. No se trata de que pases a convertirte en una experimentada yoguini o experimentado yogui, sino conseguir un poco de paz, de serenidad y trabajar en el autoconocimiento.

Además al ser residencial e intensivo, **David Illán** puede trabajar más estrechamente contigo así como atender y responder tus preguntas.

## ACTIVIDADES QUE REALIZARÁS

- **Yoga Asanas** o posturas físicas en un ambiente de silencio absoluto, en observación interior. Sesiones según la tradición clásica de Sri Krishnamacharya.
- **Respiraciones energéticas** del *Yoga Kriya* con las que acceder a estados no ordinarios o expandidos de consciencia, de purificación y evolución espiritual, activar los *Chakras* y despertar la *Kundalini*.
- **Meditación energética y vibracional:** movimientos corporales junto a técnicas de respiración junto y músicas seleccionadas para sentir, conectar con tu cuerpo, activar tu energía vital y liberar bloqueos emocionales y kármicos.
- **Meditación sentada (*Shamatha o Dharana*)**, de concentración y observación interior.
- **Cantos devocionales** o *Kirtans* del *Yoga Bhakti* y Yoga Mantra, de textos sencillos o mantras que crean una vibración a distintos niveles al mismo tiempo que la elevan.
- **Tiempo libre:** manteniendo siempre un silencio absoluto para conectar con la Naturaleza en un entorno maravilloso como es Sierra Nevada.
- Exposición teórica del tema: “**Sufrimiento (*Duhkham*) y realidad**” según los Sutras del Yoga de Patañjali. Filosofía de vida que propone el Yoga para aplicarlo en tu día a día, sin olvidar que es un camino espiritual.
- **Karma Yoga** o trabajo desinteresado por y para el grupo.

## **CÓDIGO ÉTICO Y DISCIPLINA**

Para que tu experiencia pueda ser aún más intensa, será obligatorio cumplir con las siguientes normas:

- Mantener el estado de silencio durante todo el retiro.
- Evitar matar o dañar cualquier ser vivo de forma consciente.
- Abstenerse de robar.
- Evitar mentir, criticar o hablar innecesariamente.
- No tener relaciones sexuales.
- Queda prohibido tomar cualquier tipo de intoxicante (drogas, alcohol, incluido tabaco).
- Abstenerse de tener comunicación con el exterior hasta que el retiro termine (móviles, tablets, etc.).
- No abandonar el recinto durante la duración del retiro salvo permiso expreso.
- No llevar al retiro ningún tipo de lectura ni escuchar música.
- Aceptar las actividades propuestas en el retiro. No se permite realizar otras personales, ritos o terapias (masajes, reiki, etc.) que no estén recogidas en el horario.
- Abstenerse de interferir en el trabajo personal que estén realizando otras personas.
- Mantener una conducta disciplinada, atender con puntualidad y realizar todas las actividades.

Cumplir con este código no es difícil y no es para beneficio del maestro o la organización sino para generar una atmósfera que favorezca el máximo aprovechamiento del retiro. Corresponde a una forma de aprender y enseñar de una tradición milenaria y la visión del profesor para favorecer la experiencia que ofrece el Yoga y la meditación.

## **COMIDA**

La comida será vegetariana, sencilla y ligera de manera que pueda satisfacer a todos los asistentes y su digestión no entorpezca el desarrollo del retiro y las sesiones. Si tienes que seguir una dieta prescrita por un médico por razones de salud, deberás informarlo al realizar la reserva.

No está permitido ayunar.

## **ROPA**

Ropa cómoda, elástica o flexible también teniendo en cuenta la época del año y que estamos a una altitud de 2000 mts.

Puedes traer tu propia esterilla de Yoga, cojín de meditación y manta para cubrirte en las meditaciones y relajaciones. Deberás traer también toalla y enseres de aseo personal.

## **PRECIO**

Precio: 220 euros

Si realizas la reserva antes del 1 de marzo 2024, duermes en tienda de campaña o eres estudiante de David, 200 euros.

## **LUGAR Y CÓMO LLEGAR**

### **Palpung Sera Nevada**

**Localización:** Cortijo El Posteruelo. 18494 Laroles, Granada

Coordenadas GPS 37°03'34.6"N 3°04'26.5"W

Tomar la carretera de Laroles a la Ragua (A337), entre el Km 16 y 17 coger la pista forestal que gira a izquierda, seguir la pista principal por 12 Kms.

## **RESERVA**

La reserva será efectiva cuando hagas un **depósito de 75 euros** en la cuenta de la Comunidad Budista Palpung que te enviaremos una vez revisada tu solicitud de reserva del retiro.

El resto del total del retiro se abonará el viernes por la tarde a la llegada.

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

Cualquier duda, escribenos a [info@palpungseranevada.es](mailto:info@palpungseranevada.es) o llamar a Isa al 636484610 (también wassap).

### **El precio incluye:**

-Todas las comidas.

-Alojamiento en diferentes cuartos y dormitorios. Según las posibilidades de las instalaciones y la distribución será también separado por sexos. Se concretará cuando se hace la reserva.

Todas las camas están montadas con sábana y almohada. Se te proporcionará ropa de cama (sábanas, mantas, etc.). Pero si quieres traer las tuyas o saco de dormir puedes hacerlo.

Tenemos tiendas de campaña y sacos de dormir si quereis dormir afuera en la finca.

Todas las actividades realizadas en el retiro.

## **OTROS NO INCLUIDOS**

El precio tampoco incluye los traslados Palpung Sera Nevada. Lo cual se podrá resolver desde la organización, en la medida de lo posible, poniendo en contacto a aquellas personas que tengan hueco en sus coches.

No hay servicio de taxi o autobus pero se puede organizar una recogida en Guadix. Por 4 personas el precio de 40 euros.

## **HORARIO**

<b>HORARIO</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
5:00-5:30	-----	Levantarse	Levantarse
5:30-6:00		Meditación sentada	Meditación sentada
6:00-6:15		Descanso	Descanso
6:15-7:15	-----	Asanas (posturas físicas)	Asanas (posturas físicas)
7:15-8:00	-----	Pranayamas	Pranayamas
8:00-8:30	-----	Meditación sentada	Meditación sentada
8:30-9:00	-----	Desayuno	Desayuno
9:00-10:00	-----	Tiempo libre	Tiempo libre
10:00-11:00	-----	Meditación energética y vibracional	Asanas (posturas físicas)
11:00-11:30	-----	Relajación	Yoga Kriya (respiración energética)
11:30-12:00	-----	Infusión y descanso	Yoga Kriya (respiración energética)
12:00-13:00	-----	Asanas (posturas físicas)	Cierre retiro e integración
13:00-14:00	-----	Comida	Comida de despedida
14:00-15:00	-----	Tiempo libre	-----
15:00-16:00	-----	Filosofía del Yoga en la vida diaria	-----
16:00-17:00	-----	Meditación energética y vibracional	-----
17:00-17:30	-----	Relajación	-----
17:30-18:00	Llegada e instalación	Infusión y descanso	-----
18:00-19:00	Presentación introducción del retiro	<sup>e</sup> Tiempo libre	-----
19:00-20:00	Adaptación al lugar	Asanas (posturas físicas)	-----
20:00-20:45	Cena	Cena	-----
20:45-21:15	Meditación sentada	Meditación sentada	-----
21:15-21:30	Descanso	Descanso	-----
21:30-22:00	Meditación sentada	Kirtans y/o mantras	-----
22:00	Dormir	Dormir	-----

(este horario puede ser modificado)

**David Illán (Yogacharya Dattaguru Sat Nidhi)**  
**maestro de Yoga clásico y meditación**

Desde que volví a España hace 10 años me dedico a enseñar diariamente y guiar retiros, cursos y formación de Yoga clásico y meditación. Durante mis años de residencia en India estudié en profundidad Yoga clásico (*Hatha*) en Bodhgaya, India, con *Swami Acharya Gopal* según la tradición clásica. Aprendí también de otros maestros y yoguis como *Yogacharya Mani Chaitanya* del Sivananda Yoga Vedanta Dhanwantari Ashram en Delhi. Me formé en Yoga Kriya y Yoga Kundalini con *Swami Prangyananda Saraswati* del Yoga Niketam Ashram en Rishikesh y con el yogui *Gnanananda maharaj* del Kriyayoga Dyanatapovan Ashramam en Hyderabad. La maestra y mística *Anandmurti Gurumaa* del Rishi Chaitanya Ashram en Haryana me enseñó filosofía Vedanta y Yoga clásico.

Estudié Filosofía budista en la Library of Tibetan Works & Archives en Dharamsala (India) e hice un postgrado en estudios budistas en la Magadh University en Bodhgaya (India). He recibido enseñanzas e iniciaciones de lamas y grandes maestros del budismo tibetano como S.S. 17º Karmapa Ogyen Trinley Dorje, S.S. Dalai Lama, S.S. 12º Chamgon Kenting Tai Situpa, Mingyur Rinpoche, Chantrul Rinpoche, los maestros del centro de retiros de Sherabling, Lama Tsering y Rana Lama, Jetsunma Tenzin Palmo y un largo etc., al igual que maestros de meditación de la tradición theravada e hinduismo.

Estudié Astrología védica con los astrólogos indios Shri Jagdish Ram Shastri y Sunil Kaura del Indian Institute of Vedic Astrology.

Trabajé como coordinador espiritual (SPC) en el centro de meditación budista Root Institute en Bodhgaya (India).

Soy además Doctor en Química por la Universidad de Murcia. Antes del punto de inflexión que me llevó al Yoga y la meditación trabajé empresas y como investigador científico.

Actualmente, presido y trabajo en el “Instituto Dharma Vida”

