

## Actividades del mes de noviembre 2024:

### *Sede Central*

*Daniel Muñoz 2231, Montevideo*

#### Actividades presenciales:

(Reservar horario con anticipación. Tel. o WhatsApp 24080433)

#### *Prácticas de Yoga:*

Comienzo puntual. Se solicita concurrir con colchoneta.

**(Con contribución mensual)**

Horarios:

Lunes y miércoles 9:00 hs.

Miércoles y viernes 18:00 hs.

Martes y jueves 19:30 hs.

**Sábados 11 hs (hasta 14/12)**

**Gratuito**

(Cupos limitados, comienzo puntual, se solicita concurrir con colchoneta

Entrada 1 kg de alimento no perecedero)

#### *Prácticas de Meditación:*

**Gratuito. Comienzo puntual.**

Horarios:

Lunes y miércoles 10:30 hs.

Martes 18:00 hs.

Jueves 17: 00 horas

**Sábados 12:30 hs (hasta 14/12)**

(Entrada 1 kg de alimento no perecedero)

Para las ACTIVIDADES PRESENCIALES RESERVAR asistencia con anticipación.

Tel. o WhatsApp 24080433

Actividades mixtas (por Zoom y presencial)

## CLASES ABIERTAS:

### **-“Cuento de Navidad”**

*“Era la noche de Navidad...”*

El Ángel y María tienen un mensaje muy especial para ti.

Miércoles 4 de diciembre, 19:30 hs.

### **-“¡Que siempre tengamos buenos pensamientos!”**

Somos el alfarero de nuestra propia mente.

Jueves 12 de diciembre, 18 hs.

### **“Enseñanzas de Jesucristo: Las Bienaventuranzas”**

El mensaje no es nuevo... pero por ese eterno problema que tenemos los humanos de olvidar el para qué fundamental de nuestra vida en este mundo, de edad en edad Dios manda a sus Hijos para recordárnoslo.

Martes 17 de diciembre, 10:30 hs.

## OTRAS ACTIVIDADES:

### ***Prácticas de Meditación:***

Miércoles 20:00 horas

Jueves 17:00 hs

### ***Veladas de Fe:***

Viernes 18:30 hs.

Para las ACTIVIDADES MIXTAS RESERVAR asistencia con anticipación.

Tel. o WhatsApp 24080433/central@hastinapura.org.uy

---

## **Sede Salinas**

*Maracopá casi ruta Interbalnearia, Salinas norte.*

### **Actividades presenciales:**

(Consultar por cupos. WhatsApp 094108130)

**Prácticas de Yoga:**

Lunes 18:00 hs.

Martes 9:30 hs y 18:15 hs.

Miércoles 17:30 hs.

Jueves 17:00 hs

Viernes 18:30hs

Con contribución mensual

**Prácticas de Meditación:**

Lunes 17:30 hs.

Martes 17:45 hs.

Miércoles 20:30 hs.

Jueves 18:30 hs

Viernes 18:00 hs

Gratuito

**Kirtams y cantos devocionales:**

Lunes 19.30 hs

Gratuito

**-Saludo al Sol en la playa**

Práctica de Saludo al Sol y meditación.

Martes 10 de diciembre, 19 hs.

Gratuito

**- Encuentro de Navidad**

Martes 17 de diciembre, 19.30 hs

Entrada 1 kilo de alimento no perecedero

**Actividades mixtas (Presencial y por Zoom)**

**Clase informativa Profesorado de Yoga y Profesorado de Meditación**

Jueves 12 de diciembre, 19.30 hs

Envíanos un mensaje por whatsapp y te enviamos el link para Zoom. Cel. [094108130](tel:094108130)

---

***¡Paz y Bien!***