

Actividades del mes de abril 2025:

Sede Central

Daniel Muñoz 2231, Montevideo

Escuela de Yoga y meditación:

_(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

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.

Miércoles 20:00 hs

Jueves 17: 00 horas

Sábados 12:30 hs

(Entrada 1 kg de alimento no perecedero)

Escuela de Meditación

-Curso teórico-práctico de Meditación

“Cierra los ojos, cúbrete los oídos: luego Ve; luego Oye.

Del fondo de ti mismo te ha de nacer la única aurora que has de mirar;

la única voz que merece ser escuchada...” Ada Albrecht

A través de la Teoría y práctica de la Meditación y de la Filosofía Espiritual de Oriente y Occidente; abordaremos las enseñanzas de los textos sagrados y los

filósofos místicos, desarrollando la relajación del cuerpo y la mente, la observación, la concentración y la atención para así acercarnos al estado de unión, armonía y Felicidad.

Duración: 8 meses, 1 vez por semana.

Presentación: Miércoles 04 de junio, 18:30 hs.

-Curso de Introducción a la Meditación

“Cuando meditas, cuando desarrollas virtudes divinas se construye una carretera espiritual en la mente, la meditación purifica, calma las emociones, fortalece la corriente del pensamiento y clarifica las ideas.” Swami Sivananda

Curso breve para quienes desean iniciarse en el camino de la Meditación. Aprenderemos cómo meditar, la quietud de la mente y ejercicios de concentración. Miércoles 04 y 11 de junio, 10:30 hs.

Escuela de Filosofía

CLASES ABIERTAS:

Clases abiertas:

-“Junio: mes de la Divinidad Solar”

En la historia de la humanidad las diferentes culturas lo han adorado, diferentes mitos, leyendas y nombres (Surya, Amón, Ra), para el único Dios visible para nosotros.

Lunes 09 de junio, 19 hs.

-“Amar la vida”

“Tenemos que amar mucho la vida, y utilizarla correctamente, porque es una gran oportunidad”.

Martes 24 de junio, 10:30 hs.

-“La práctica del YOGA”

¿Por qué practicar Yoga hoy? Aprender el arte de vivir en armonía y en Paz. Beneficios en cuerpo y mente.

Jueves 26 de junio, 18 hs.

Profesorados:

Profesorado de Meditación

“Meditar es vivir, habitar en el Ser, no en el ego; este último posee una característica fundamental: la impermanencia. El Ser, en cambio, es la misma Eternidad...” Ada Albrecht

El propósito de este profesorado es prepararte para transmitir los fundamentos filosóficos y místicos de la práctica de la meditación y también formarte en diversas disciplinas y modalidades tales como oraciones, mantras, cánticos entre otras.

Duración: 3 años

Ciclo lectivo: Marzo a diciembre.

Carga horaria: Dos veces por semana, 5 hs/semana.

Retiros de práctica intensiva en el Centro Pedagógico San Juan de la Cruz.

Comienzo en el segundo semestre

Profesorado de Yoga

“Cuando se alcanza ese elevado estado de Yoga, el espíritu mora en perfecta unión con su propia naturaleza divina” Patanjali

Explora el conocimiento de la metafísica del Yoga y la práctica del Hatha Yoga para compartirla.

Duración: 3 años

Ciclo lectivo: Marzo a diciembre.

Carga horaria: Dos veces por semana, 6 hs/semana.

Retiros de práctica intensiva en el Centro Pedagógico San Juan de la Cruz.

Comienzo en el segundo semestre

Otras actividades:

-“Yoga: Aquí y ahora”

Una oportunidad para reconectar y habitar el presente.

Taller teórico-práctico, llevar colchoneta.

Sábado 28 de junio, 16:30 hs.

-Veladas de Fe:

Viernes 18:30 hs.

RESERVAR asistencia con anticipación.

Tel. o WhatsApp 24080433/central@hastinapura.org.uy
Solicitar link para ZOOM

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

Con motivo del mes del Día Internacional del Yoga:

-Práctica de Hatha Yoga acompañado por nociones esenciales de esta disciplina milenaria.

Jueves 12 y 19 de junio, 19.00 hs

Entrada 1 kilo de alimento no perecedero

Consulta por cupos disponibles

Actividades mixtas (Presencial y por Zoom)

- Filosofía Espiritual y Meditación

Curso en tres módulos de tres meses

"Aquello que el Cielo ha otorgado a las criaturas es lo que se conoce como La Naturaleza. Vivir de acuerdo a esta sagrada Naturaleza es conocido como seguir El Sendero. Y las instrucciones necesarias para transitar correctamente por este Sendero es lo que se conoce como Educación."

Confucio

Clase de presentación: Viernes 13 de junio, 17 hs

Curso con bono mensual

- Historia del Yoga: Textos Clásicos

Bhagavad Gita - Yoga Sutras – Gerandha Samhita – Hatha Yoga Pradipika

Martes 24 de junio, 17.30 hs

Entrada 1 kilo de alimento no perecedero

- La preparación para el Yoga: un acercamiento a la Filosofía del Yoga

«El Yoga es un proceso gradual para el desarrollo de la integridad de nuestra personalidad hacia la realización del Todo-Ser.»

Jueves 26 de junio, 19.15 hs

Entrada 1 kilo de alimento no perecedero

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