

## Actividades del mes de agosto 2025:

### Sede Central

Daniel Muñoz 2231, Montevideo

#### PRÁCTICAS:

#### Escuela de meditación:

Gratuito. Comienzo puntual.

Horarios:

Lunes 10:30 hs.

Martes 18:00 hs.

Miércoles 16:30 hs

Jueves 19: 00 horas

#### ***Sábados 12:30 hs***

(Entrada 1 kg de alimento no perecedero)

#### Escuela de Yoga:

(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)

#### Cursos de Formación

##### **-Curso teórico práctico de Meditación**

A través de la teoría y la práctica de la Meditación y la Filosofía Espiritual, 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 acercarnos al estado de unión, armonía y felicidad. Duración: 8 meses

### **-Curso de Introducción a la Meditación**

Para iniciarse en el camino de la meditación y aprender sobre la quietud de la mente, a través de ejercicios de concentración.

Fechas: martes 12 y 19 de Agosto, 18:00 hs.

### **Escuela de Filosofía**

#### **TALLERES Y CLASES ABIERTAS:**

**Presencial o zoom (pedí el link por whatsapp)**

#### **-“Yo soy y Yo tengo”;**

Dos raíces del ego que nos separan del todo; un llamado a volver a lo esencial.

5 de agosto, 10.30 hs.

#### **-“Andar el Camino”**

Lo esencial no se salta: se atraviesa, se vive, se aprende.

11 de agosto, 19:00 hs.

#### **-“El Yoga de la constancia y la dedicación”**

La moderación es una virtud imprescindible para el encuentro de la armonía

21 de agosto, 18.00 hs.

### ***Profesorados:***

#### **Profesorado de Meditación**

Propósito: Prepararte para transmitir los fundamentos filosóficos y místicos de la práctica de la meditación y formarte en diversas disciplinas como la recitación de Mantras, Oraciones y Cantos.

Duración: 3 años

Frecuencia: 2 veces por semana

Carga horaria: 5 horas semanales

Comienzo: segundo semestre (agosto)

***Informate!!***

Presencial, o pedí link para unirte al zoom

## **Profesorado de Yoga**

Propósito: Explorar el conocimiento de la metafísica del Yoga y la práctica del Hatha Yoga para compartirla.

Duración: 3 años Frecuencia: 2 veces por semana

Carga horaria: 6 horas semanales.

Comienzo: segundo semestre (agosto)

***Informate!!***

Presencial, o pedí link para unirte al zoom

### *Otras actividades:*

Viernes de pausa:

## **Palabra y Canto**

Te invitamos a compartir un espacio íntimo de lectura, canto y recogimiento para conectar con lo profundo. Todos los Viernes a las 18:30 hs.

(acceso libre).

RESERVAR asistencia con anticipación.

Tel. o WhatsApp 24080433

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 17:30 hs.

Jueves 18:30 hs

Viernes 18:00 hs

**Gratuito**

#### **Kirtams y cantos devocionales:**

Lunes 19.30 hs

**Gratuito**

### Actividades mixtas (Presencial y por Zoom)

#### **-Curso de Sabiduría y Práctica espiritual**

A través de la teoría y la práctica de la Meditación y la Filosofía Espiritual, nos acercaremos a las enseñanzas de los textos sagrados y los filósofos místicos, teniendo como fin el conocimiento de la más íntima naturaleza humana y espiritual.

**Primer módulo de tres meses. Modalidad: una vez a la semana, presencial y por Zoom.**

**Los jueves 19:00 hs**

Informate, te esperamos!!

- Clases Abiertas:

-GANESHA. El compasivo Dios de la Sabiduría.

Compartiremos su simbolismo y algunas de sus encantadoras historias.

Miércoles, 6 y 27 de agosto, 17:30 hs

Entrada 1 kilo de alimento no perecedero

- El mensaje de Sri Krishna.

Una enseñanza práctica para acercarnos a la Paz en nuestro día a día.

Martes 12 de agosto, 17.30 hs

Entrada 1 kilo de alimento no perecedero

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

---

***¡Paz y Bien!***