

## Actividades del mes de febrero 2026:

### *Sede Central*

*Daniel Muñoz 2231, Montevideo*

### ESCUELA DE MEDITACIÓN

#### **PRÁCTICAS GRATUITAS:**

Lunes 10:30 hs.

Martes 18:00 hs.

Miércoles 16:30 hs

Jueves 19: 00 horas

#### ***Sábados 12:30 hs***

(Aporte 1kg de alimento no perecedero)

### ESCUELA DE YOGA

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

#### **PRÁCTICAS CON CONTRIBUCIÓN:**

Lunes y miércoles 9:00 hs.

Martes y jueves 19:30 hs.

Miércoles y viernes 18:00 hs.

#### **Sábados 11 hs**

**Gratuito**

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

Aporte 1kg de alimento no perecedero)

### TALLERES Y CLASES ABIERTAS:

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

#### **-“Escuchar, Reflexionar, Meditar”**

Qué pasa si escuchás antes de responder? ¿Y si el silencio fuera el primer paso? Una invitación para salir del automático.

Jueves 5 de febrero a las 18:00hs



**-“El Amor: camino a la felicidad”**

Descubriremos cómo el Amor, según distintos Maestros y tradiciones, es la fuerza que nos libera, nos une y nos hace felices.

Viernes 20 de febrero a las 10:30hs.

-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).

**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**

Solicita información de fechas de comienzo

**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.**

Solicita información de fechas de comienzo

**CURSOS DE FORMACIÓN**



PERMANENTE

## INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN

*COMIENZA EN MARZO 2026*

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

## FILOSOFÍA ESPIRITUAL DE ORIENTE Y OCCIDENTE

*COMIENZA EN MARZO 2026*

8 meses recorriendo las enseñanzas de Oriente y Occidente: los más grandes filósofos y maestros coinciden en lo esencial: superar la ignorancia y el dolor para vivir en Verdad y plenitud. Una invitación al estudio y la práctica de la filosofía espiritual en clave universalista.

---

### *Sede Salinas*

*Maracopá casi ruta Interbalnearia, Salinas norte.*

*Cel y whatsapp 094108130*

### **Prácticas de Yoga**

***Con más horarios de verano:***

Lunes 8:00 hs y 18:00 hs.

Martes 9:30 hs y 18:15 hs.

Miércoles 8:30 hs y 17:30 hs.

Jueves 9:30 hs y 17:00 hs

Viernes 8:00 hs y 18:30hs

**Con contribución mensual**

**(Consulta por cupos. WhatsApp 094108130)**

### **Prácticas de Meditación**

***Con más horarios de verano:***

Lunes 17:30 hs.



Martes 9:00 hs y 17:45 hs.

Miércoles 17:30 hs.

Jueves 9:00 hs y 18:30 hs

Viernes 18:00 hs

**Gratuito**

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

Lunes 19.30 hs

**Gratuito**

### **ACTIVIDADES DE VERANO:**

#### **- CICLO DE MEDITACIÓN.** Teórico - práctico

.Aspectos esenciales para la práctica de la meditación:

Claridad de meta, para qué medito; cuál es el vehículo que dispongo y cuáles son las condiciones del mismo para emprender el viaje hacia la meta.

*«Inútil la fiebre que aviva tu paso; no hay fuente que pueda saciar tu ansiedad, por mucho que bebas... El alma es un vaso que sólo se llena con eternidad.» A. Nervo*

**Miércoles 11, 18 y 25 de febrero, 19:00 hs**

Aporte 1 kilo de alimento no perecedero

---

#### **- FILOSOFÍA: EL ANÁLISIS DE LO OBVIO**

*3 Clases abiertas:*

*«Estaba un día Diógenes plantado en la esquina de una calle y riendo como un loco.*

*«¿De qué te ríes?», le preguntó un transeúnte.*

*«¿Ves esa piedra que hay en medio de la calle? Desde que llegué aquí esta mañana, diez personas han tropezado en ella y la han maldecido, pero ninguna de ellas se ha tomado la molestia de retirarla para que no tropezaran otros». A. de Mello*

**Viernes 13, 20 y 27 de febrero, 19:45 hs**

Aporte 1 kilo de alimento no perecedero

---

***Profesorados Ciclo 2026:***



### **- Clase de presentación del Profesorado de Yoga**

*El Profesorado está destinado a quienes quieran formarse para enseñar, dirigir prácticas y compartir este Arte Sagrado. Contamos con docentes aprobados con la Certificación Internacional que otorga el Ministerio AYUSH de la India.*

**Martes 24 de febrero, 8:00 hs y 19:30 hs**

Gratuito

### **- Clase de presentación del Profesorado de Meditación**

*El Profesorado prepara Profesores para transmitir los fundamentos filosóficos y místicos de la práctica de la meditación y también capacitarlos en diversas disciplinas y modalidades de meditación, tales como oraciones, mantras, cánticos, silencio y otras.*

**Martes 24 de febrero, 18:15 hs**

**Jueves 26 de febrero, 8:00 hs**

Gratuito

Por consultas Cel. y Wapp 094108130

---

***¡Paz y Bien!***