

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

Gratis

(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
Gratis

Kirtams y cantos devocionales:
Lunes 19.30 hs
Gratis

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

Gratis

- 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

Gratis

Por consultas Cel. y Wapp 094108130

¡Paz y Bien!