

# SEMINARIO DE YOGA Y MEDITACIÓN

Del 15 al 17 de agosto 2008



*Practica yoga con nosotros en un ambiente saludable en la Sierra de Montilla (Córdoba).*

*Conoce la cultura de la India, participa en rituales milenarios y disfruta de un fin de semana inolvidable*



*Actividades para la salud física, mental y espiritual*

*Practica de yoga asana, pranayama y relajación*

*Meditación con mantras*

*Rituales de los Vedas*

*Lectura de Historias y Lecciones de la sabiduría hindú*

*Proyecciones audio visuales*

*Introducción al Vaastu, el arte de crear armonía espiritual en el hogar*

*Alimentación vegetariana hindú/internacional*



J. Carlos Ramchandani  
Escuela Dharmayoga  
Practicante de yoga y enseñanza de yoga  
[www.dharmayoga.es](http://www.dharmayoga.es)



Soledad J. López  
Practicante de yoga y enseñanza de yoga  
Escuela Dharmayoga

**Hacienda La Vereda**

**Vereda del Cerro Macho, pedanía de la Sierra de Montilla (Córdoba).**

**Información y reservas: 637 430 427 (Hacienda La Vereda) - [info@haciendalavereda.com](mailto:info@haciendalavereda.com),  
667 030 433 (J. Carlos Ramchandani) - [info@dharmayoga.es](mailto:info@dharmayoga.es)**



## **SEMINARIO DE YOGA Y MEDITACIÓN EN MONTILLA**

Del 15 al 17 de agosto se celebró en Montilla (Córdoba), un seminario de yoga y meditación dirigido por el ceutí J. Carlos Ramchandani, profesor de yoga y sacerdote hindú.

Durante tres días hubo prácticas diarias de hatha yoga al aire libre en el incomparable marco de la sierra de Montilla. El seminario no solo trató de la práctica del yoga sino que también era una inmersión durante estas jornadas en la cultura, filosofía y espiritualidad hindú.

Ramchandani realizó la ceremonia de fuego para bendecir el comienzo de las jornadas, hubo de clases: meditación, concentración, recitación de mantras. Charlas filosóficas de la Bhagavad-gita (principal libro sagrado del Hinduismo) y un taller sobre el Vastu: el arte de crear un hogar con armonía. Se realizaron varias proyecciones audio-visuales sobre lugares sagrados de la India.

Otra de las atracciones del seminario eran las comidas, siguiendo la dieta lacto-vegetariana hubo una gran variedad de platos y cada día era dedicado a un determinado tipo de cocina. La variedad del menú incluía platos de la cocina hindú, china, italiana y española. Todo ello cocinado de forma experta por Radhapriya esposa de Ramchandani, quien también daba los masajes ayurvédicos, utilizando aceites medicados con hierbas naturales.

El grupo incluía personas procedentes de: Madrid, Málaga, Mérida, Córdoba y Toledo, que quedaron muy contentos por la calidad y diversidad de las actividades.

Ramchandani nos comenta: “este tipo de seminarios o vacaciones espirituales están en auge, pues la gente quiere desconectar de lo cotidiano, relajarse, quitarse el estrés y conocer a otras personas con el mismo tipo de inquietudes. Una de las normas de este seminario es apagar el teléfono móvil y aprender a escuchar el silencio. Además es una maravillosa oportunidad de compartir la milenaria cultura hindú. La idea de este seminario es que lo aprendido aquí luego lo puedan aplicar en sus vidas.”

J. Carlos Ramchandani está estudiando el poder realizar un seminario parecido en Ceuta, y que pueda venir gente de otros lugares de España y darles la oportunidad de conocer nuestra ciudad, y aprender a practicar yoga y relajación.

Si estás interesado en organizar un seminario en tu ciudad contacta con nosotros para fechas y actividades. Email: [info@dharmayoga.es](mailto:info@dharmayoga.es)



