

Kundalini Yoga (Workshops)

Acorda e Ruge

Sexta-feira, 12 de Maio

O que é o Acorda e Ruge?

É uma mudança evolutiva e educacional, de fortalecimento, de aumento de consciência, dinâmica, de transformação e de afirmação da vida.

É uma forma de tomarmos as rédeas da nossa vida, de nos responsabilizarmos por ela e soltarmos amarras e condicionamentos.

Acorda e Ruge é uma viagem penetrante através dos alimentos crus e vivos, que combinados com técnicas de Kundalini Yoga tem o objectivo de te ajudar a assumir o teu verdadeiro grande potencial...

Pretende mostrar-nos que tudo é uma questão de energia, que com a ajuda deste workshop podemos despoletar, criando um fogo de renovável paixão.

É uma experiência que mudará a nossa vida, pois a nossa vida ser-nos-á devolvida.

Este workshop irá revelar como alcançar uma saúde vibrante e radiante, como ter energia sem limites, como começar a viver com objectivos e intenções, como viver a vida com uma inocência quase perdida e abrir o "coração" numa forma serena.

Este workshop é para ser aplicado no dia a dia.

No fim haverá um círculo energético formado pelo grupo com o objectivo de direccionar a energia para o desbloqueio de alguma dificuldade que ainda possa prevalecer.

Iremos preparar-nos para nos darmos por inteiro àquilo que entretanto já nos foi dado a conhecer:

Nós mesmos!!

Dissolvendo relacionamentos passados

Sábado, 13 de Maio

A Siri Datta irá guiar-nos através dos emaranhados energéticos que normalmente criamos nas nossas relações mais íntimas.

Através da prática de Kundalini Yoga como ensinado pelo Yogi Bhajan, Siri Datta irá partilhar connosco ferramentas que nos ajudam a dissolver esses emaranhados, fortalecendo o nosso "coração" e a nossa capacidade de amar, limpando a nossa aura das "cicatrizes" que restaram de relações terminadas.

Quando nos relacionamos intimamente com outros seres humanos (amantes, os pais, os filhos, amigos ou colegas) criamos vínculos e ligações a essas pessoas. Quando as relações acabam esses vínculos deveriam ser quebrados, porém nem sempre acontece, o que pode enfraquecer-nos energeticamente, e desvitalizar a nossa paixão pela vida.

Com esta prática antiga que é o Kundalini Yoga, iremos revitalizar-nos, tomando nas nossas mãos o poder e a força para dissolver velhos vínculos e amarras que nos mantêm ligados a contratos antigos, sejam eles verbais ou não verbais, conscientes ou inconscientes.

Limpando a nossa mente subconsciente, auréola e aura, libertamo-nos do passado e das angústias do futuro e inocentemente permitimo-nos a amar novamente.

A ânsia nos nossos "corações" não passa só por encontrar o amor, mas por ser capaz de amar, amar interminavelmente, e mais ainda...

Siri Datta aprendeu esta técnica divertida e "poderosa" com Guru Dharam Singh. Terminaremos este agradável dia com um ritual à lua cheia.

Nós somos tudo o que (tanto)

procuramos!

Domingo, 14 de Maio

2006 é o ano de colher, tendo 2005 sido o ano de plantar.

Este workshop irá inspirar, soltar e revelar-nos a coragem e capacidade que existe no nosso íntimo, dentro de cada um!

Neste workshop vamos:

- Despertar a consciência de nós próprios,
- Despertar para ver que a nossa vida é aqui e agora,
- Despertar a preciosa energia interna que temos adormecida,
- Despertar a nossa mente positiva,
- Despertar o nosso corpo,
- Despertar os nossos sonhos,
- Despertar a nossa criatividade.

Com o entusiasmo característico de Siri Datta e através de aplicação prática das técnicas do Kundalini Yoga, tal como ensinado pelo seu professor Yogi Bhajan, Siri Datta irá tocar a nossa alma e mostrar-nos algumas chaves e ferramentas para que cada um se liberte seguindo o seu verdadeiro caminho interno.

Essas chaves e ferramentas já existem dentro de cada um de nós, apenas aguardam que as encontremos.

O universo aguarda, pessoas esperam para se cruzarem no teu caminho, vem e junta-te a nós.

Para descobrir que ÉS tudo o que procuras!

Biog

Julie, também conhecida no mundo do Yoga como **Siri Datta**, formou-se com a SKY (School of Kundalini Yoga) com mérito para hoje ser uma das formadoras dessa mesma escola em Londres, é mestre de Reiki, tem o nível um de "Universal Kabbalah" e escreveu alguns livros entre eles o "Open your heart with kundalini yoga"

O seu principal objectivo é inspirar e elevar as pessoas com quem contacta, enquanto vive a sua vida da forma mais coerente possível com o que ensina.

Ela irá partilhar connosco, acima de tudo, a experiência decorrente da aplicação prática da visão espiritual e bonita que tem da vida.

Programa

Sexta-feira, 12 de Maio 20:00 – 23:00

Acorda e Ruge

Este workshop tem como objectivo motivar, inspirar e levar as pessoas a viverem com maior entusiasmo este presente que é a vida!

Sábado, 13 de Maio 10:00 – 17:00

Dissolvendo relacionamentos passados

Este workshop irá ensinar-nos a dissolver velhos vínculos, e recuperar a energia e força como individuo fortalecendo o nosso campo energético, para que sejamos capazes de amar de novo, mais e profundamente!!!!

Domingo, 14 de Maio 10:00 – 17:00

Nós somos tudo o que (tanto) procuramos!

Este *workshop* irá inspirar, soltar e revelar-nos a coragem e capacidade que existe no nosso intimo. Irá selar e fortalecer o trabalho feito nos dias anteriores, inundando-nos de energia para evoluirmos e vencermos na vida!

Notas

Não é necessário experiência anterior em Yoga ou noutra qualquer filosofia alternativa para usufruir dos quase imediatos efeitos do Kundalini Yoga.

Podem participar nos *workshops* todas as pessoas independentemente da idade e condição física. Todos os níveis de praticantes são bem-vindos.

Não é necessário participar em todos os *workshops*, pois apesar de se complementarem são independentes. Porém se o fizerem usufruirão de resultados mais intensos.

Parte das aulas serão ministradas em inglês.

Trazer

- o tapete de prática (se o tiver), uma manta para o relaxamento e meditações, roupa confortável que permita movimentos amplos e a garrafa de água.
- almoço vegetariano para partilhar.

Os almoços serão um momento de convívio e partilha dos petiscos vegetarianos que pedimos para cada participante trazer. Partilhem também as vossas receitas mais secretas. ©

Condições

A actividade tem um número limite de inscrições. Inscreve-te o mais breve possível.

Em caso de desistência só devolveremos o valor da inscrição para as comunicadas até dia 5 de Maio.

Inscrições

10% de desconto para estudantes e desempregados.

Informações sobre inscrição e dados p/ pagamento contactar a organização:

geral@ojardimdelotus.net

962 858 505 ou 916 308 269

www.ojardimdelotus.net



Informações adicionais

Para preços de alojamento no local da actividade e localização consultar o site do Camping Costa Nova <http://www.campingcostanova.com/>

Caso pretenda outro tipo de alojamento a organização poderá ajudar. Contacte-nos.

Workshops de Kundalini Yoga



com **Siri Datta**

Autora do livro "Open Your Heart With Kundalini Yoga"

Organizado p/
O Jardim de Lótus

12, 13 e 14 de Maio

**Camping Costa Nova
Aveiro**