



Ashtanga Yoga, Proceso Gestalt Grupal y Retiro Cultural

Del 20 de abril al 7 de mayo de 2026

Namaste!

Muy felices de poder generar esta experiencia nuevamente.

En esta nueva oportunidad, integramos a la propuesta del retiro, a realizarse en Anand Lok del 1 al 7 de Mayo 2026, la posibilidad de comenzar el viaje 10 días antes, alojándonos en Ashrams y recorriendo algunos templos y lugares que nos ayudan a comprender la historia y amplían nuestra noción de lo que India y Yoga son hoy día.

Entonces el viaje se compone de 2 etapas, que pueden ser independientes una de otra, sin embargo se integran perfectamente pues los primeros 10 días nos brindan la posibilidad de tomar contacto con la sociedad, los Ashrams, sus comidas, que por cierto, en estos lugares es muy confiable pues esta elaborada con especial cuidado y a sabiendas de la diversidad de personas que los visitan ... hemos aprendido que para la cultura india es muy importante honrar a sus huéspedes a través de la comida que ofrecen.





PROPUESTA COMPLETA

1er etapa

Llegada a Nueva Delhi 20-04-2026

3 días en el Ashram de Sri Aurobindo

El lugar ofrece habitaciones compartidas o individuales, así como todas las comidas, diversas practicas y meditaciones, es un sitio muy encantador, con jardines bellísimos, muy confortable y cuidado, un oasis en medio de la gran ciudad (sri aurobindo ashram - delhi branch)

Incluimos en estos días un paseo por la ciudad, algunos templos y mercados típicos, un recorrido sin duda inolvidable, que nos presentará a esta impresionante metrópolis...

Traslado a Rishikesh en minibús (5hs aprox.)

7 días en Ashram Yoga Niketan

Ubicado en la zona de Ram Shula, frente al río Ganges, este espacioso lugar ofrece cómodas habitaciones, varias practicas y meditaciones diarias, también incluye todas las comidas, es uno de los clásicos Ashrams que hacen de Rishikesh una ciudad orientada a la devoción y la expansión del yoga (yoganiketanashram.org).

En el transcurso de la semana haremos una visita al templo de Kunjapuri, ubicado en la cima de las colinas que rodean la ciudad, este celebre lugar ofrece unas vistas maravillosas, y forma parte del relato histórico de Mahadev...

2da etapa

Retiro Anand Lok

Kriyas, Gestalt, Ashtanga Yoga, Yoga Sutras y mantras...

En esta parte del viaje nos retiramos a un lugar verdaderamente único, el cual nos ofrece una alimentación muy especial y óptimas condiciones para desarrollar el trabajo que origina este encuentro. Anand Lok es un complejo ubicado en las sierras que bordean el río Ganges, se halla a 22kms de Rishikesh y está frente a la cueva donde se dice que el Rishi Vashista vivía en solitario retiro.

Las habitaciones, terrazas, los shalas y el salón comedor se entremezclan con abundante flora donde encuentran morada aves y monos, se suma una vista espectacular y la cercanía de algunas playas solitarias de arenas blancas. Este es el escenario viviente donde pasaremos 7 días.

Comienza la actividad temprano con las kriyas de purificación, luego se abre el campo de trabajo grupal guiado por Santina y se enlaza con la practica de asanas, donde la premisa es ampliar nuestra conciencia corporal y poder vincular la misma a los procesos psíquicos que surgen en el campo de observación personal.

A media mañana tenemos un desayuno fantástico y luego el trabajo grupal hasta un rato antes de almorzar... por la tarde podremos descansar, visitar playas y hacer paseos, puesto que las temperaturas son elevadas.

La cena se propone temprano (alrededor de las 18hs) y da paso a la ultima reunión de cada día donde German guiara un recorrido por los principales Yoga Sutras de Patanjali, facilitando la comprensión de ciertos basamentos filosóficos del Yoga. Esta exposición se acompaña con la entonación, el canto, de algunos mantras que impregnan devoción y gratitud a la celebración de cada día...

"Si el material personal sale a la superficie durante el retiro, se puede organizar una sesión de Gestalt de una hora con Santina para un apoyo más profundo.

Las sesiones cuestan 180,00 USD por hora".



Anand lok Rishikesh



inversion



Viaje Completo

Reserva y seña antes del 30-11-2025

incluye:

1er etapa

·3 días Ashram Sri Aurobindo (habitación doble, comidas y practicas)

·Paseo por new delhi

·Tranfer delhi–Rishikesh

·8 días Ashram Yoga Niketan (habitación doble sin aire acondicionado, comidas y practicas)

·Paseo a Kunjapuri

Costo: 600usd (habitación doble)

700 usd (habitación individual, Yoga Niktan opcion a/a)

Existe la posibilidad de tener habitaciones individuales y tiene un costo extra de aproximadamente 7 usd por día. Yoga Niketan ofrece la opción de aire acondicionado, la cual también incrementa un poco el precio.

2da etapa

·7 días retiro Anand Lok

habitación , todas las comidas y las practicas

·Paseo a Dev Prayag

Costo:1300usd (habitación doble)

1500usd (habitación individual)



Reserva y seña después del 30-11-2025

**1er Etapa
700usd**

**2da Etapa
1400usd (habitación doble)
1600usd (habitación individual)**

La seña en todos los casos será de 200usd, se descontará del precio total y no es reembolsable.

La propuesta se divide en 2 etapas pudiendo los participantes optar por ambas o solo una, es por eso que se detallan ambos precios.

Los participantes estaremos relacionados a través de un grupo "wasap" donde, desde la organizacion asistiremos para la gestión de e-visa (trámite personal vía internet), coordinar fechas de pasajes y colaborar en organizar distintas opciones de viaje para los participantes que deseen continuar la aventura una vez terminado el retiro en Anand Lok...

muchas gracias





Yoga Sutras
German Garro
(@germanpgarro)



Ashtanga
Santina
Giardina-Chard
www.insanyoga.com

Kriyas
Leandro Giovinazzo



Gratitud!