

# **Retiro yoga e meditação**

## **Prema Kriya Yoga**

**“Isvara Pranidhana: a arte de entregar-se”**

**Quando: de 1 de maio a 4 de maio e 2024**

**Onde: na praia da Silveira, SC,  
Brasil**

**na casa jamur surf & yoga**



## RETIRO YOGA E MEDITAÇÃO 1 DE MAIO A 4 DE MAIO DE 2024



### *“Imersão Isvara Pranidhana: a arte de entregar-se”*

- yoga (hatha e kundalini )
- meditação kriya
- alimentação saudável veggie
- contemplação da natureza e do mar 🌊
- fogueira e cerimonia
- cantos mantras
- compartilhar em amizade
- relaxar e renovar
- estudar e aprofundar
- curar-se na lembrança da consciência Divina e no despertar no Amor do Ser



Onde: na praia da Silveira, SC , Brasil  
na “casa jamur surf e yoga” @jamursurfyoga  
info com Raquel Bhavani whatsapp  
+34 658 21 3100 [www.premakriyayoga.com](http://www.premakriyayoga.com)



### **Programa completo:**

#### **Quarta, 1 de maio**

- Check-in a tarde
- 17:00 - 19:00 - pratica de kundalini yoga e meditação (muladhara e svadhisthana - terra e agua)
- 19.30 - Chá e Jantar leve vegetariano/vegano
- 20:15 - 21:15 - cerimonia de abertura inicial, cantos e mantras para purificar e reconectar na essência do Ser que tudo cura.

#### **Quinta, 2 de maio**

- 6:30 - 7.30 - Pratica de meditação
- 8:00 - desjejum vegetariano/vegano e breve pausa.
- 10:00 - 11:30 - pratica hatha flow (svadhisthana e manipura - agua e fogo)
- 11:30 - 12:45 - Satsang – teoria e filosofia yoga a luz do yoga tântrico (KRIYA e KUNDALINI): Svadhyaya: autorreflexão, auto-estudo, auto conhecimento e reconhecimento.
- 13:00 - almoço vegetariano/vegano
- PAUSA (livres): silencio - relax - leitura - passeio e caminhada na natureza e na praia da silveira - estar no mar - contemplar.
- 15:45 - 17:00 - Satsang – teoria e filosofia yoga a luz do yoga tântrico (KRIYA e KUNDALINI):Isvara Pranidhana: entregar-se, flexibilizar-se, relaxar-se. Deixar-se ir para revelar-se.
- 17:10 - 19:10 - pratica kundalini yoga e meditação (manipura e anahata chakra - fogo e ar)
- 19:30 - Chá e Jantar leve vegetariano/vegano
- descanso

### Sexta, 3 de maio

- 6:30 - 7.30 - Pratica de meditação
- 8:00 - desjejum vegetariano/vegano e breve pausa.
- 10:00 - 11:30 - pratica hatha flow ( anahata e vishuddha chakra - ar e eter)
- 11:30 - 12:45 - Satsang – teoria e filosofia yoga a luz do yoga tântrico (KRIYA e KUNDALINI): Tapas: calor, disciplina, auto-controle, transformação e purificação dos karmas.
- 13:00 - almoço vegetariano/vegano
- PAUSA (livres): silencio - relax - leitura - passeio e caminhada na natureza e na praia da silveira - estar no mar - contemplar.
- 15:45 - 17:00 - Satsang – teoria e filosofia yoga a luz do yoga tântrico (KRIYA e KUNDALINI): Bhakti: Amor Divino, fe', abrir-se com confiança, devoção.
- 17:10 - 19:10 - pratica kundalini yoga e meditação (visshuddha e ajna chakra - eter e Luz)
- 19:30 - Chá e Jantar leve vegetariano/vegano
- descanso

### sábado 4 de maio

- 6:30 - 7.30 - Pratica de meditação
- 8:00 - desjejum vegetariano/vegano e breve pausa.
- 10:00 - 11:30 - pratica kiundalini yoga (ajna e sahasrara chakra - luz e alem)
- 11:30 - 12:45 - Satsang – teoria e filosofia yoga a luz do yoga tântrico (KRIYA e KUNDALINI): Karma yoga: vibrar divinamente, expressar-se criativamente, comunicação celestial, servir humildemente, Dharma.
- 13:00 - almoço vegetariano/vegano
- PAUSA (livres): silencio - relax - leitura - passeio e caminhada na natureza e na praia da silveira - estar no mar - contemplar.
- 16:00 - 19:15 - cerimonia do kriya yoga (\*Opcional, para quem sentir o chamado; falar comigo antes)
- 19:30 - Chá e Jantar leve vegetariano/vegano
- checkout.

**Nota:** Após cada janta, se não estivermos todos muito cansados, poderemos também cantar mantras por 30 minutos - decisão no grupo, de dia a dia.

### ***SOBRE KARMA YOGA***

***Karma Yoga significa agir conscientemente, com amor, em espírito de serviço incondicional, sem a expectativa de um retorno dos frutos desta ação. Agir desta maneira e' doar-se completamente ao Divino Ser e ao Divino Guru com devoção e amor: cada ação se torna uma oferenda de coração a coração, completamente sem interesse egoístico, mas com total abertura e sem expectativas.***

***Esta e' a via do sábio e da felicidade duradoura.***

***Pensando nisso, dentro do retiro, a ideia e' que todos se ajudem voluntariamente: desde varrer o quarto ou a sala yoga, ajudar na cozinha, deixar o banheiro limpo, retirar o lixo, organizar os espaços... Ou ajudar da maneira que a pessoa sentir de oferecer, sempre com amor, com cura e sem alguma pressão: cada um decide por si, com a sua consciência.***

***O que acham? Esta e' uma maneira de desenvolver o karma yoga na vida: servir e amar.***



### **CONTRIBUIÇÃO PARA A VIVENCIA COMPLETA:**

**- 2400 reais por pessoa que inclui:**

- todas as refeições desde a janta de 1 de maio ate a janta de 4 de maio de 2024, alimentação vegetariana/vegana - sem violência, saudável, equilibrante cozinhadas com tanto amor.
- estadia em quartos compartilhados na "Casa Jamur surf & Yoga" na praia da Silveira de 1 a 4 de maio.
- Todas as praticas de yoga, meditações, cantos, estudos, cerimonias e vivencias;
- Os lugares são limitados então e' muito importante que os interessados reservem o mais breve possível.

**Faremos desconto para os 4 primeiros inscritos:**

**- 10% de desconto para os primeiros dois inscritos. (2.160,00 reais)**

**- 5% de desconto para o terceiro e quarto inscritos. (2.280,00 reais)**

**\*para aqueles que moram em Garopaba, rosa e lugares próximos e quiserem somente participar do curso inteiro, sem a estadia, a contribuição e' de 1.900,00 reais.**

**\*quem quiser vir passar o dia, o valor e' de 550,00 reais (sem estadia) e meio dia (somente pela manha, incluindo cafe da manha ou somente a tarde após o almoço, incluindo a janta; a contribuição e' de 275,00.**

**- o pagamento pode ser feito a vista ou parcelado com o pagamento completo ate no máximo dia 1 de maio de 2024.**

**- Para reservar, me escrevam no privado a [premakriyayoga.it.br@gmail.com](mailto:premakriyayoga.it.br@gmail.com)**

**ou WHATSAPP +34 658 21 31 00 e me enviem o comprovante do pagamento efetuado.**

**- informações bancarias**

**RAQUEL FISCHER BARROS Cpf e Pix 795 463 747 - 68**

**Banco do Brasil Agencia 3674-9 Conta 20836-1**

**Ou no PayPal - email [premakriyayoga.com@gmail.com](mailto:premakriyayoga.com@gmail.com)**

**Mais informações e inscrições diretamente com Raquel Bhavani**

**WhatsApp +34 658 213100**

**PREMA (AMORE DIVINO)**

**Raquel Bhavani e Thomaz Crocco**

**[WWW.PREMAKRIYAYOGA.COM](http://WWW.PREMAKRIYAYOGA.COM)**

**Instagram [@prema\\_kriya\\_yoga](https://www.instagram.com/prema_kriya_yoga)**

**“Você pode controlar um elefante louco;  
Você pode fechar a boca de um urso e de um tigre;  
Montar em um leão e brincar com uma cobra;  
Pela alquimia você pode aprender o seu sustento;  
Você pode vagar pelo universo incógnito;  
Fazer dos deuses, seus vassallos; ser sempre jovem;  
Você pode andar na água e viver no fogo;  
Mas o controle da mente é melhor e mais difícil.”**

**Paramahansa Yogananda**





Prema Kriya Yoga