

# Cómo guiar tu vida hacia la libertad interior

Basado en las enseñanzas de Paramhansa Yogananda

Ananda-León, 17 - 19 de Mayo 2019

“Existe un poder que iluminará tu camino, que te traerá salud, felicidad, paz y éxito, y para gozar de él solo necesitas volverte hacia la luz. Nada en el océano de la inmensidad, la paz y una ilimitada felicidad jamás soñadas, ¡en tu interior!

- Paramhansa Yogananda

En este seminario recorreremos el sendero trazado por Patanjali en sus Yoga Sutras, para aprender a guiar nuestra vida en la dirección que conduce a la paz y la felicidad. Analizaremos cómo aplicar estas enseñanzas a la vida diaria, de una forma práctica, para alcanzar un bienestar estable y duradero.

## Programa

### Viernes 17 de Mayo

18:30 Recepción.  
19:00 Energización y Meditación.  
20:30 Cena y karma yoga.  
21:15 Presentación.

### Sábado 18 de Mayo

7:00 Ananda Yoga.  
8:00 Energización y Meditación.  
9:00 Desayuno y karma yoga.  
10:30 Seminario teórico práctico.  
12:00 Descanso.  
12:30 Seminario teórico práctico.  
14:00 Comida y karma yoga.  
16:00 Seminario teórico práctico.  
17:30 Descanso.  
18:00 Ananda Yoga.  
19:00 Energización y Meditación.  
20:30 Cena y karma yoga.  
21:15 Kirtan (Cantos devocionales).

### Domingo 19 de Mayo

7:00 Ananda Yoga, Energización y Meditación.  
7:00 Energización y Meditación.  
8:30 Ceremonia de purificación.  
9:00 Desayuno y karma yoga.  
10:30 Seminario teórico práctico.  
11:30 Descanso.

12:00 Ceremonia de la luz.

14:00 Comida y karma yoga.

**Lugar:**

Ananda-León. Calle de Arriba 6. 24197 Villarodrigo de la Regueras

**Precio:**

225 Euros

Existe la posibilidad de asistir como seminario. El precio será 125 Euros si se asiste solo a las actividades.

**Inscripción:**

“La Caixa”. Nº de cuenta: 2100 1450 99 0100400952

Al hacer el ingreso indica por favor tu nombre y dos apellidos y que lo destinas a: Retiro Mayo. Te agradecemos que nos envíes un e-mail confirmando la inscripción.

**Información:**

Indrani. Teléfonos: 987281961 / 699649945

e-mail: [info@anandaes.org](mailto:info@anandaes.org)