

# Programa CONQUISTADORES

*Si conquistas tu mente conquistarás el mundo*

La mente tiene el misterio de lo ilimitado, lo desconocido. Ese espacio que abarca toda nuestra existencia manifestándose en sentimientos, emociones, pensamientos, imaginaciones, fantasías, sueños, acciones y experiencia concreta en nuestro cuerpo físico. Pareciera contener el principio y el fin de la existencia humana.

Por supuesto sabemos que está en nosotros, ¿pero la conocemos? ¿De donde vienen mis pensamientos?, ¿hacia donde van?, ¿porque se vuelven reiterativos?, ¿cuándo creo que no estoy pensando en nada en especial qué esta haciendo mi mente?, ¿cómo surge la creatividad?, ¿es una mente o se puede dividir en varias mentes? ¿Dónde se aloja la mente, en que parte del cuerpo?, ¿será en un lugar en específico o podemos encontrar actividad mental en otras áreas y/o estructuras de nuestro organismo?

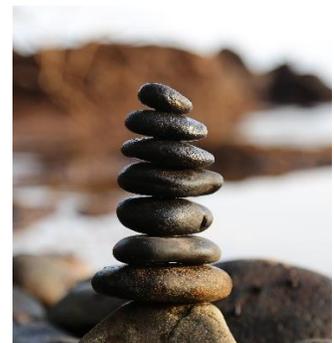
Esas son algunas de las preguntas que aparecen cuando intentamos acercarnos al entendimiento de la mente, ¡sin duda tú tienes muchas más!

Maestros espirituales, sabios, científicos, filósofos y tantos otros, por distintos caminos han buscado respuestas.

Entonces, la frase: **conquista tu mente y conquistarás el mundo** podemos comprenderla tanto en la conquista del mundo interno como del mundo externo.

## **Y es esa la invitación con nuestro Programa CONQUISTADORES**

Conquistar una mente pacífica, lúcida, creativa, que este al servicio de nuestros propósitos y anhelos, para vivir en bienestar físico, mental y emocional conectados con nuestra esencia más sutil alojada en el núcleo del ser.



## La conquista resultado del conocimiento y la exploración

### CONOCIMIENTO

Estudiaremos las definiciones y características de la mente desde el conocimiento yóguico y la correlación de estos con los aportes de la neurociencia.

- Facetas y aspectos de la mente
- Ciclo del pensamiento
- Tipos de mente según tatwas dominantes
- Hábitos que afectan el proceso mental
- Vitalidad versus deterioro cognitivo



### EXPLORACIÓN

La MEDITACIÓN como camino de exploración

- Definiciones de meditación
- Ciclos de la meditación según Patanjali
- Tiempos y puntos de concentración
- Diferentes tipos de meditación
- Preparación para meditar
- Neurociencia de la meditación
- Neurociencia del Pranayama (técnicas de respiración)



En nuestro Programa equilibraremos **conocimiento** y **exploración** con clases teóricas y mucha práctica de distintos tipos de meditaciones que nos otorgarán la **experiencia** para finalmente iniciar el proceso de **conquista**, que es personal e íntimo.

Entre estas prácticas destacamos:

- Renacimientos
- Japa

- Meditaciones con énfasis y tiempos determinados
- Meditaciones en movimiento
- Meditaciones grupales
- Meditaciones de Venus
- Mindfulness

## **DETALLES DEL PROGRAMA**

### **¿Quién puede participar?**

Todo aquél que desee conocer, explorar y conquistar su mente para desarrollar su máximo potencial con una mente enfocada, calmada y creativa.

### **Metodología**

- Tendremos clases presenciales y virtuales. Sincrónicamente las clases presenciales serán transmitidas por zoom, por lo tanto, el programa se puede seguir 100% online
- Todas las clases teóricas serán grabadas, (no así las experiencias de meditación) y estarán a tu disposición en una plataforma web que quedará a tu disposición.
- Te llevarás PDF con descripción de todas las meditaciones que realizaremos en el programa
- Te invitaremos a sostener una práctica de 21 días continuos de meditación

### **Calendario:**

**Primer encuentro.** Presencial en nuestra escuela y en directo por zoom

1, 2, 3 y 4 de mayo

**Segundo encuentro.** Solo online

17 y 18 de mayo

**Tercer encuentro.** Presencial en nuestra escuela y en directo por zoom

31 de mayo y 01 de junio

**Horarios:**

9.00 am a 18.00 pm excepto los días domingos de cada encuentro en el que el horario será entre 9.00 am y 13.00 pm

En cada jornada tendremos clases teóricas, prácticas, pausas entre clases y pausa hora de almuerzo.

**Facilitadores:**

Inderjit Kaur y Sat Ganesha Singh. Directores de YogaYI

Ambos con vasta experiencia en la enseñanza del Kundalini Yoga y Meditación y activos practicantes de Meditación.

**Valor del programa**

320.000 pesos

(Puedes utilizar diferentes medios de pago)

***Descuento especial para los 10 primeros inscritos 35% de descuento (208.000 pesos)***

