



Fin de semana en comunidad: 1-2 noviembre 2025

En la sede de Nayana Yoga en la sierra de Gredos que ahora se llama RAMA
Project: Leer más: <https://www.parentesisvital.com/donde/>

Eres bienvenido/a a participar en un fin de semana de **colaboración y conexión** con prácticas saludables.

Programa orientativo:

Llegada: viernes por la noche (31) o directamente el sábado 1 por la mañana.

Sábado:

- Pranayama y meditación guiada de 9:00 a 10:00
- Karma Yoga de 10:00 a 14:00
- Comida de 14:00 a 16:00
- Karma Yoga de 16:00 a 18:00

- Clase de Yoga de 18:30 a 20:00
- Cena y descanso

Domingo:

- Yoga de 8:00 a 9:00
- Desayuno de 9:00 a 10:00
- Karma Yoga de 10:00 a 14:00
- Comida y despedida

Tareas comunitarias:

- Quitar tiendas y guardar alfombras y colchones
- Arreglar el círculo sagrado en preparación para las ceremonias de fuego
- Jardinería general
- Recoger fruta de temporada (granadas, membrillos y peras)
- Apoyar en cocina

Aportacion:

Este encuentro no tiene costo por las actividades, ya que se trata de un **intercambio comunitario**.

Se solicita una contribución para cubrir los **gastos de comidas** (5 € por persona) y **alojamiento** (15 € por persona y por noche).

La comida será simple, nutritiva y vegetariana.

Inscripciones:

Te pedimos que confirmes tu asistencia enviándonos un mensaje por WhatsApp. De esta manera, podremos **organizar mejor las actividades según el número de participantes**, así como **preparar las camas y planificar la comida**.

Harmony 647824770 / Jorge 658863502

Una vez que has confirmado te facilitaremos más información sobre cómo llegar y que traer.

Donaciones:

Si no puedes acompañarnos físicamente, pero te gustaría apoyar nuestro proyecto, **tu donación será muy apreciada** y se destinará a cubrir la mano de

obra y los materiales necesarios para las mejoras que estamos realizando en Rama Project.

<https://gofund.me/87b84a5ab>

"El Karma Yoga es el arte de actuar sin esperar recompensa, ofreciendo cada acción como servicio y expresión de amor."

Con gratitud,

Jorge + Harmony