

sahakāritā
colaboración
en comunidad

FINES DE SEMANA
EN COMUNIDAD



NAYANA YOGA
Energy and Spirit

Paréntesis [·] Vital



*Te invitamos a compartir un fin de semana diferente en plena naturaleza, en la Sierra de Gredos, en la sede de Nayana Yoga, actualmente **RAMA Project**. Un espacio para desconectar del ritmo cotidiano, reconectar con uno mismo y con la comunidad, y poner nuestras manos y nuestra energía al servicio de un proyecto compartido. A través de la práctica de yoga, el Karma Yoga, la alimentación saludable y la convivencia, crearemos juntos un fin de semana de **colaboración, conexión y cuidado**, disfrutando de la sencillez, la naturaleza y el valor de contribuir desinteresadamente.*

En la sede de Nayana Yoga en la sierra de Gredos que ahora se llama RAMA Project — [Leer más](#)

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



Programa orientativo

puede variar según el clima

Llegada:

viernes por la noche o directamente el sábado por la mañana.

Sábado:

8:00-9:00	Una práctica guiada por Harmony en Sala Kailash
9:00-10:00	Desayuno
10:00-14:00	Karma Yoga
14:00-16:00	Comida
16:00-19:00	Karma Yoga
19:30-20:30	Actividad en Sala Kailash
	Cena y descanso

Domingo:

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

Tareas comunitarias puede incluir:

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



Actividades ofrecidas en Sala Kailash

Durante el fin de semana se ofrecen diferentes prácticas y actividades orientadas al bienestar, la conexión y la exploración personal, como:

Yoga

Pranayama

Breathwork

Tandava

mantra

meditación

baños sonoros

Yoga Nidra

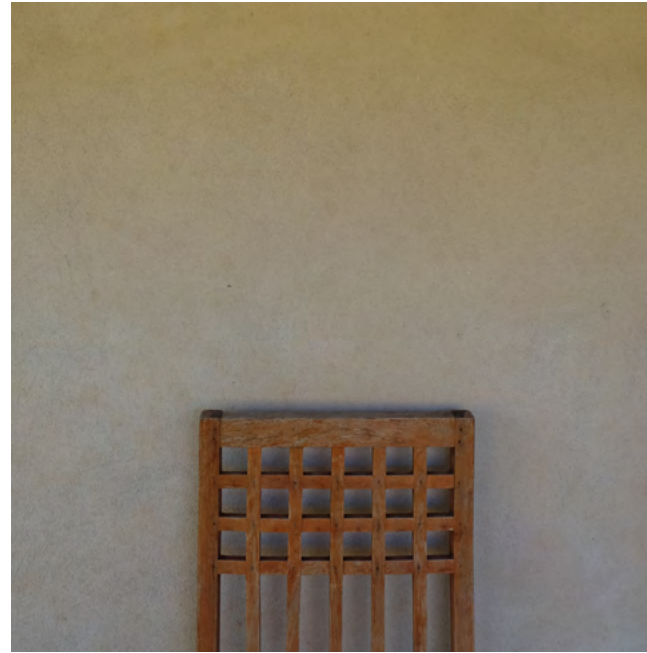
yoga entre dos

masaje

Ecstatic Dance

u otras propuestas.

La participación en estas actividades es **opcional**. Consulta las actividades programadas para el fin de semana que te interesa y, si deseas **compartir u ofrecer una práctica o actividad**, estaremos encantados de recibir tu propuesta.



Aportación

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 y alojamiento** [ver detalle →].

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 647 824 770
Jorge 658 863 502

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**. — **DONAR AQUÍ**

→ Precio comidas por día y persona:

Desayuno: 5 €
Comida: 10 €
Cena: 10 €

→ Alojamiento por persona y noche:

15 €
[espacio compartido]



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

Con gratitud,
Jorge + Harmony
RAMA Project
Arenas de San Pedro, Ávila

@parentesisvital
@nayanayoga

www.nayanayoga.com
www.parentesisvital.com



NAYANA YOGA
Energy and Spirit

Paréntesis [·] Vital