



GUÍA 2012

ESCAPADAS ENERGÉTICAS

Actividades que van del yoga a ciertas disciplinas deportivas, talleres, seminarios, retiros, y una alimentación sobre todo vegetariana, son los contenidos de los programas que se llevan a cabo en diferentes centros del mundo.

INFORME DE MARIELA SALEM





Mundo Maya

Dónde: Yucatán, México.

Qué: Es un viaje único al corazón de la cultura maya.

Cómo: La propuesta es combinar las visitas a los antiguos centros de poder con conferencias y eventos en los que participan reconocidos investigadores de las sabidurías ancestrales. Ofrecen un recorrido por la ciudad sagrada de Chichén-Itzá, con sus impresionantes templos llenos de simbolismo. También se incluyen visitas a Tulum y Cobá (la gran ciudad maya junto a la laguna homónima), que cuenta con la pirámide más alta de la península de Yucatán: Nohoch Mul. Para destacar, el recorrido por Ek Balam (jaguar negro) y su majestuosidad oculta entre los árboles. Lo más interesante es la oportunidad de participar en una ceremonia sagrada dentro Chichén-Itzá durante las tres primeras horas de la mañana, en el momento exacto del solsticio, cuando el sitio se encuentra cerrado al público.

Por qué: La idea es experimentar un momento único de transformación personal y planetaria en el gran centro ceremonial maya de Chichén-Itzá coincidiendo con el solsticio de invierno del 21 de diciembre de 2012.

Próximo evento: Del 13 al 22 de diciembre de 2012.

Programas: Con el mismo concepto, ofrecen viajes a Perú, Grecia, Egipto, Tibet y Japón.

Más info: www.powerplaces.com



Willka T'ika

Dónde: Urubamba, Perú.

Qué: Un centro espiritual que combina la cultura y la sabiduría andinas con el yoga y la meditación.

Cómo: Ofrece terapias ancestrales que incluyen tratamientos energéticos, cama de cristal, baños bajo las estrellas, ayahuasca, danzas para energizar los chakras y plantas medicinales. Hay acogedoras cabañas de construcción sustentable, para 50 huéspedes, estudios de yoga y meditación, áreas ceremoniales y siete magníficos jardines curativos, dedicados a cada uno de los siete chakras. La comida es vegetariana y se abastece de la huerta orgánica.

Por qué: Es un espacio ideal para renovarse recibiendo la energía poderosa de los valles andinos.

Programas: Se puede optar por retiros grupales que incluyen visita a Cuzco.

Más info: www.willkatika.com



Khadro Ling

Dónde: Tres Coronas, a 32 km de Gramado, Brasil.

Qué: Es una organización dedicada al estudio y la práctica del budismo tibetano.

Cómo: Además de ofrecer retiros y rituales budistas, todos los domingos hay una sesión de meditación abierta al público general. Imperdible la visita al templo La Kang, el primer templo tibetano de América latina. Cualquier persona puede participar en las ofrendas de luz y banderas, y también en las ruedas de oración. El hospedaje sólo está disponible para los participantes de los retiros, pero hay otras opciones de alojamiento en los alrededores.

Por qué: La exuberancia del arte tibetano sagrado y la belleza natural del entorno inspiran a todos los visitantes, independientemente de sus creencias o tradiciones religiosas.

Más info: www.kl.chagdud.org



Montanha Encantada

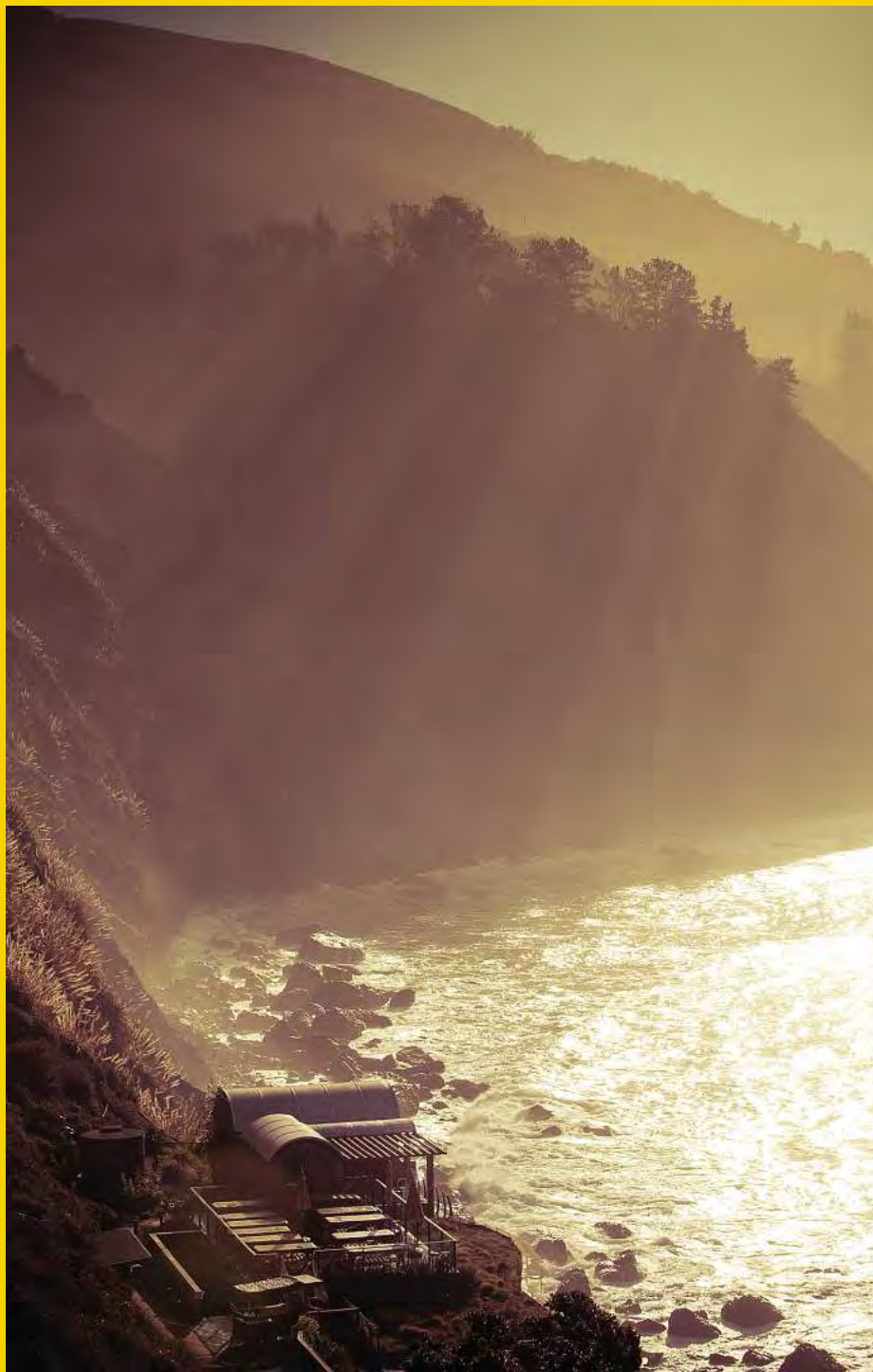
Dónde: Garopaba, a 92 km de Florianópolis, Brasil.

Qué: Centro dedicado al estudio y la práctica de yoga, ayurveda y otras filosofías de autoconocimiento.

Cómo: A través de programas de capacitación, yoga, masaje tailandés y terapias ayurvédicas, programas de desintoxicación, relax y meditación. Está construido en un área protegida del Bosque Atlántico, próximo a las bellas playas de la zona. Cuenta con templo de meditación, salas para yoga y piscinas. Ofrece alojamiento en cabañas individuales, dobles o triples, todas con baño privado y calefacción solar. El menú es en base a una dieta equilibrada lacto-vegetariana que integra la gastronomía contemporánea con la tradición milenaria ayurvédica.

Por qué: El objetivo es generar la autoconciencia y despertar las potencialidades.

Más info: www.yogaencantada.com.br



Esalen

Dónde: Big Sur, California, Estados Unidos.

Qué: Desde 1962, este centro educativo se dedica a la exploración del potencial humano integrando las filosofías de Oriente y Occidente.

Cómo: A través de una amplia variedad de talleres y actividades que incluyen yoga, meditación y danza. El predio cuenta con baños de aguas termales con vista al océano Pacífico, casa de meditación, centro de arte, piscina y acceso a la playa. Hay habitaciones individuales y compartidas. Ofrece opciones de menú vegetariano, vegano o con carne, con productos que provienen de la huerta y granja orgánica.

Por qué: Su objetivo es la transformación del ser humano, integrando cuerpo-mente-corazón-espíritu en una relación armónica con el medio ambiente.

Más info: www.esalen.org



Shreyas Retreat

Dónde: Bangalore, India.

Qué: Es un *Relais & Châteaux* que promueve una vivencia yogui + una dieta vegetariana en el marco de una estadía de lujo.

Cómo: El yoga Ashtanga y el Hatha son los dos pilares de la propuesta. Las sesiones pueden combinarse con caminatas por los parques, inmersiones en la piscina o el jacuzzi, meditación, masajes y tratamientos ayurvédicos, como abhyanga y shirodhara. Se trata de un centro *eco-friendly*: hay energía solar, sistema de riego con agua de lluvia, agricultura orgánica y reciclado de basura. En cuanto al menú, es estrictamente vegetariano, con cierto aire gourmet. Por supuesto, excluye el alcohol.

Por qué: Por la cercanía a Bangalore y la posibilidad de vivir una experiencia zen con un alto confort.

Más info: www.shreyasretreat.com



Maya Tulum

Dónde: Tulum, Quintana Roo, México.

Qué: Centro de bienestar y spa sobre la playa y junto al mar Caribe.

Cómo: Son programas destinados a promover el equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu, complementados con un menú vegetariano (con opción de agregar pescado) y un verdadero spa. Hay yoga para todos los gustos: Hatha, Power Yoga, Kundalini, Anahata, Bikram, Anusara y Ashtanga. Frecuentado por celebridades y políticos, cuenta con 46 cabañas de piedra y paja de estilo chic, levantadas sobre la arena blanca. Fuera del yoga, se puede aprovechar el mar para hacer snorkel y descubrir un mundo subacuático de corales y peces de colores.

Por qué: Es un paraíso para los amantes del yoga con el plus de la cercanía al mar.

Más info: www.mayatulum.com



Hollyhock

Dónde: Cortes Island, British Columbia, 160 km al norte de Vancouver.

Qué: La misión de esta ONG canadiense es inspirar a las personas a crear “un mundo mejor”.

Cómo: Las formas de lograr el objetivo son muy variadas: talleres de arte, técnicas de liderazgo, yoga, meditación y diversas conferencias a cargo de un grupo de educadores, artistas y activistas que va rotando. La idea es que la experiencia se parezca a unas vacaciones con toma de conciencia y compromiso por la naturaleza. Hay habitaciones frente al mar y otras inmersas en el bosque. Para presupuestos menos holgados, también ofrecen un área de camping. Las comidas son simples y se abastecen de las verduras frescas de la huerta orgánica.

Por qué: Por la originalidad del concepto, que comprende a la vez el rigor académico y las prácticas espirituales.

Más info: www.hollyhock.ca



Integria 840

Dónde: Picada Café, a 80 km de Porto Alegre, Brasil.

Qué: Un centro de vivencias que prefiere definirse como un “spa para el alma”. Propone el encuentro profundo de las personas consigo mismas y con los demás, el aprendizaje vivencial y la ampliación de la conciencia sobre la vida.

Cómo: Ofrece talleres teórico-prácticos en distintas áreas: ecología, bioarquitectura, filosofía, psicología, artes expresivas, espiritualidad. Cuenta con una casa con capacidad para 30 personas y cuatro cabañas con habitaciones singles o dobles, rodeadas de una profusa *floresta*. La cocina es casera y los vegetales provienen de la huerta orgánica.

Por qué: La idea es integrar los saberes de las diversas tradiciones y perspectivas del mundo, honrando la sabiduría de cada uno.

Más info: www.integria.org



Osho

Dónde: Koregaon Park, Pune, India.

Qué: Un centro de desarrollo y crecimiento personal que combina naturaleza y lujo.

Cómo: Con meditación y relajación. Proponen nutrir cuerpo-mente-alma con distintos tipos de meditación, sesiones individuales y terapias, trabajos corporales y masajes, talleres vivenciales y cursos. Cuenta con auditorio, jardín zen, piscina olímpica y casa de huéspedes con 60 habitaciones confortables. Alrededor, prospera una abundante vegetación. Ofrece comidas vegetarianas de origen occidental, asiático e hindú. Hay bares y vida nocturna.

Por qué: Para propiciar el encuentro con uno mismo transformando la vida en una celebración cotidiana.

***Programas:** Se puede optar por programas de un par de días, un mes o tres meses.

Más info: www.osho.com



Kripalú

Dónde: Stockbridge, Massachusetts, Estados Unidos.

Qué: Se trata de una organización educativa dedicada a promover la salud y el bienestar.

Cómo: A través de talleres vivenciales, charlas de salud, grupos de discusión y actividades al aire libre. Estimulan la participación de todo el grupo familiar con programas que incluyen a los niños. Cuentan con habitaciones individuales y compartidas. Ofrecen una alimentación natural y equilibrada con ingredientes de excelente calidad.

Por qué: La idea es brindar un abordaje holístico de la salud que contempla cuerpo-mente-alma y enseñar a mejorar la calidad de vida.

Programas: De 2 a 10 días de duración. Manejo del estrés, medicina ayurvédica, nutrición, yoga, desintoxicación.

Más info: www.kripalu.org



The Garden Retreat

Dónde: Green Mountain, North Carolina, EE.UU.

Qué: Lugar de retiro destinado al crecimiento espiritual y la “renovación del alma”, emplazado en una zona montañosa de bosques y arroyos.

Cómo: Hay un abanico de prácticas que comprenden meditación, ch'i kung, sesiones de reiki y masajes. El rico entorno natural se presta para actividades al aire libre, como rafting, pesca, kayak y ciclismo de montaña. El lodge, de aire hogareño, tiene cuatro habitaciones y alberga hasta 17 personas. Randy y Diane son sus anfitriones, también a cargo de las comidas. El lugar es muy requerido para casamientos, debido a la alta vibración que le atribuyen.

Por qué: El bosque y las montañas crean un campo energético a la medida de quienes buscan desenchufarse y conectarse con el ser interior.

Más info: www.thegardenretreat.com



Findhorn

Dónde: Findhorn, al noreste de Escocia.

Qué: Es considerado uno de los centros espirituales más importantes del mundo y a la vez una auténtica comunidad en la que conviven cientos de personas en una eco-aldea, un modelo de pueblo auto-sustentable.

Historia: Comenzó en el año 1962, cuando Eileen Caddy y su marido Peter se quedaron sin trabajo, ni lugar adonde ir, y casi sin dinero. Junto a sus hijos y su amiga Dorothy Maclean decidieron instalarse en un parque de casas rodantes, ubicado en una pequeña localidad costera llamada Findhorn. La idea era quedarse por un par de meses hasta encontrar algún trabajo. Pero una vez allí, Eileen, que era una gran meditadora, comenzó a “recibir mensajes” en sus meditaciones. El primero fue que debían crear una huerta, lo que era casi imposible debido a la aridez del suelo de la zona. Sin embargo, y gracias a que Dorothy era capaz de comunicarse con los “devas” o espíritus de la Naturaleza, los resultados fueron sorprendentes: crecieron enormes plantas, árboles frutales, hierbas y flores de docenas de especies. El jardín de Findhorn es famoso hasta hoy. Pero el “mensaje” más importante fue que debían comenzar una comunidad espiritual allí mismo, una de altos ideales humanos. Fueron cientos de personas las que se acercaron y colaboraron en pos de ese objetivo. Así pudieron comprar el hotel *Clunny Hill*, un antiguo 4 estrellas que hoy en día funciona como el centro de actividades y el lugar en el que se alojan los visitantes. Con la ayuda de voluntarios, construyeron el imponente teatro y auditorio. Y luego siguió la construcción de la eco-aldea que cuenta con huertas orgánicas, generadores de energía eólica, paneles de energía solar y una planta de tratamientos residuales.

Cómo: La fundación *Findhorn* ofrece un gran abanico de cursos, seminarios y talleres, desde capacitación en permacultura y arquitectura sustentable, hasta talleres para el crecimiento personal y espiritual. Uno de los más interesantes, también disponible en español, es “La semana de la experiencia”: consiste en una semana de convivencia con los residentes de la fundación, desarrollando diversos trabajos diarios y asistiendo a conferencias y actividades específicas y generales. Alojamiento y comidas se incluyen. También se puede participar de programas de 2 o 3 días, o hacer tours por el día.

Por qué: Se basa en la formación integral y espiritual del ser humano para lograr la sustentabilidad, la cooperación y co-creación con la naturaleza y el medio ambiente. Nada menos que la conexión entre el ser interior y la naturaleza.

Más info: www.findhorn.org



Omega

Dónde: Nosara, al noroeste de Costa Rica.

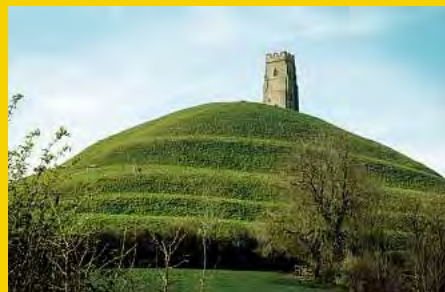
Qué: El Instituto *Omega*, con su casa matriz en Rhinebeck, NY, es un centro educativo dedicado a la transformación espiritual y al desarrollo personal. Su enfoque integra ciencia, espiritualidad y creatividad.

Cómo: Cada año, *Omega* ofrece programas en Costa Rica, con sede en el hotel *Blue Spirit*. El sitio cuenta con servicios de spa, piscina con agua salada y kilómetros de playa sobre el Pacífico. Tiene habitaciones con vista al mar o a la montaña y cabañas ecológicas emplazadas en medio del paisaje selvático. Ofrece un menú gourmet vegetariano con productos locales de huertas orgánicas.

Por qué: La combinación perfecta entre relax, belleza natural y aprendizajes para toda la vida.

Próximos eventos: Del 5 de enero al 9 de febrero 2013. Los programas duran entre una y cinco semanas.

Más info: www.eomega.org



Arimathean Retreat

Dónde: Glastonbury, Somerset, Inglaterra.

Qué: Una casa tipo B&B concebida para retiros espirituales en Glastonbury, donde la mitología celta situaba a la legendaria isla de Avalon.

Cómo: Emplean técnicas de yoga satyamvidya –una variante tranquila y terapéutica– y talleres de autoconocimiento. La base es una casa de campo muy cálida, con jardín. Muy cerca se encuentra una zona de 20 km que concentra la Glastonbury Tor, una imponente colina con un sistema de terrazas prehistórico coronada por una torre, un zodiaco sagrado reflejado por las estrellas en los accidentes naturales y las ruinas de una abadía medieval donde, según la leyenda, estaría enterrado el rey Arturo.

Por qué: La vida espiritual se fomenta puertas adentro y recorriendo esta zona llena de simbolismos.

Más info: www.arimatheanretreat.com



Sivananda Yoga Camp

Dónde: Montañas Laurentides, Canadá.

Qué: Un centro de yoga tradicional reconocido mundialmente por su alto nivel de enseñanza. Fue fundado en 1962 por un discípulo de Sivananda.

Cómo: Talleres de meditación, yoga para principiantes, ayurveda y formación para avanzados. Durante el verano, las clases de yoga se realizan al lado de la piscina. En el centro del ashram está el templo de Krishna, cuya arquitectura se basa en la armonía de los elementos y la naturaleza. Cuenta con una clínica de medicina ayurvédica y sesiones de masaje tradicional. Se puede visitar por el día, un fin de semana o un mes, optando por alojarse en habitaciones privadas, compartidas o en carpas.

Por qué: Un remanso de paz, ideal para tomarse un tiempo, relajarse y recargar energías.

Más info: www.sivananda.org/camp