

## ¿Cómo llegar?

.En tren, desde Chamartín.

. En autobús desde Moncloa. Línea 684.  
Empresa Larrea. Tfno: 918 515 592

<http://www.ctm-madrid.es/htdocs/esquemas/80688H1.gif>

. En coche por la Carretera de La Coruña  
Salida Km.42 hasta Guadarrama y allí el desvío  
por la M-622 hasta Cercedilla.

## ¿Qué llevar?

Esterilla o aislante, manta y cojín de meditación.

## Precio:

205 €.  
(Reserva de plaza 50 €).

## ¿Qué incluye?

Habitaciones individuales con baño.  
Comida vegetariana

## Contactar:

Jose 65 280 83 31  
joseblazquezyoga@hotmail.com  
Belén 66 123 53 59  
belen.sadhana@gmail.com  
[www.almayogamadrid.com](http://www.almayogamadrid.com)

**La Meditación Vipassana** es simple,  
sencilla y profunda.

“**Simple**” porque no hay que añadir ni  
quitar nada de lo que está sucediendo en  
el momento.

“**Sencilla**”, porque no requiere  
visualizaciones, mantras, o cualquier otra  
técnica elaborada.

“**Profunda**”, porque el bistorí de la  
atención va penetrando, indagando,  
aclarando este lío del presente.

“**Perderse**” en los procesos mentales o  
en los objetos de los cinco sentidos es  
oscuridad, pero “**darse cuenta**” de todo  
ello es liberación , Claridad.



## SEMINARIO DE “MEDITACION VIPASSANA Y HATHA YOGA”

Impartido por :

**José Blázquez**  
( Profesor de Yoga )  
**Belén Pastor**  
( Profesora de Yoga )

Días 10, 11 y 12 de Mayo  
En los Molinos  
( Cercedilla )  
Residencia de la Sagrada  
Familia C/Calvario, 14.