



SEMINARIO YOGA CONSCIENCIA DESNUDA

El proceso de la meditación

Dirigido por Danilo Hernández

Sw. Digambarananda

**GIJÓN
ASTURIAS**

**28-29 Marzo
2026**

El fruto final del proceso de la meditación es el descubrimiento de nuestra verdadera identidad o Naturaleza Esencial. Es la experiencia de lo que realmente somos más allá de las identificaciones que hemos creado con nuestras referencias habituales.

No es un seminario más. Es un trabajo que sintetiza la esencia de la práctica de la meditación.

Tiene también como finalidad el desarrollar una comprensión profunda del proceso de la meditación y que el meditador aprenda a ajustar la práctica a su propia realidad y a sus verdaderas necesidades.

El cuerpo es una referencia, la información que nos suministran los sentidos son referencias, las emociones son referencias, los pensamientos son referencias. En este encuentro aprenderemos como ir soltando progresivamente las referencias, desnudándonos de nuestras identificaciones, para finalmente aproximarnos a la experiencia de la Consciencia Pura.

Este trabajo destila la quintaesencia común de las enseñanzas de las tradiciones del Yoga, el Vedanta, el Tantra y el Budismo.

Es una propuesta abierta a todos: no iniciados, principiantes, veteranos y expertos. El retiro se complementará con la práctica de asanas.

Organizan:

CLASES DE YOGA
SILVIA GARCÍA

HATHA YOGA YOGA DE LA ENERGÍA YOGA NIDRA



RETAMAS

DANILO HERNÁNDEZ

Discípulo de Swami Satyananda y Swami Niranjanananda, se dedica a la enseñanza del Yoga desde 1975, lo que le convierte en uno de los pioneros en la difusión de esta disciplina en nuestro país.

Es fundador de Bindu, Escuela de Yoga de Chamartín (Madrid) y autor de los libros Claves del Yoga: Teoría y práctica y Consciencia Desnuda: El proceso de la meditación.

Se formó como profesor en la Sivananda Forest Academy de Quebec (Canadá) en 1975, y fue iniciado en la tradición de Karma Sannyasa por su maestro Paramahansa Satyananda en 1987, quien le otorgó el nombre de Swami Digambarananda Saraswati. En 1993 fue reconocido como Yogacharya (maestro de yoga) por la International Yoga Fellowship Movement y la Bihar School of Yoga de Munger, India.

Swami Digambar destaca por su sabiduría, sencillez y profundo sentido del humor. Su enseñanza ofrece una visión del Yoga cercana, realista y basada en el sentido común, de manera que su esencia puede integrarse de forma natural en la vida cotidiana.

Actualmente dirige cursos de Yoga de manera regular en España y en diversos países de Sudamérica

HORARIO

Sábado

9:30 - 13:30

16:30 - 20:30

Domingo

9:30 - 13:30



MATERIAL NECESARIO

Ropa cómoda, manta, esterilla o aislante antideslizante, cojín, manto de meditación, cuaderno y bolígrafo. Si vienes de fuera, no te preocupes, habrá material disponible en la sala.

LUGAR

CENTRO RETAMAS

Avenida de la Costa, 25

Entresuelo derecha

33205 Gijón

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Precio del seminario **170 €**

RESERVA: 70 €

El resto del importe se abonará en efectivo a la llegada el día del seminario.

Llama antes para comprobar que hay plaza: Silvia 637 053 643

Centro Retamas 615 600 615

Formas de pago:

A través de la web del centro:
www.retamas.com

Ingreso o transferencia:

Silvia García Miranda

ES24 1465 0100 97 1715108393

Concepto: Tu nombre y apellidos

Enviar comprobante del ingreso

La inscripción será efectiva una vez abonada la reserva y enviado el comprobante.

PLAZAS LIMITADAS