



¿Quiénes somos?

Una institución perteneciente a la Organización Internacional para el Desarrollo Humano (OIDH), con más de 30 años de trayectoria en la transmisión y enseñanza de valores trascendentales; elementos esenciales en la vida del ser humano que busca un crecimiento integral y una Cultura de Paz.

Nuestra Misión

Contribuir en la formación de una humanidad más consciente de sí misma y de su misión en el planeta, una sociedad mundial donde convivan en armonía las más diversas expresiones culturales, ideológicas y filosóficas con una plena responsabilidad y cuidado de su hábitat natural.

Nuestro Programa de Desarrollo Humano

Es un programa de aplicación práctica y vivencial, orientado a las personas interesadas en un proceso de autoconocimiento y exploración de las herramientas que facilitan el equilibrio entre las áreas: física, mental, emocional, espiritual, entorno social y entorno natural.

La **Modalidad Hatha Yoga y Desarrollo Humano Básico** suministra a través de esta práctica milenaria la posibilidad de mejorar la salud de manera integral y alcanzar un estado de paz y autodomínio personal.

Como sistema de vida, nos plantea las bases para lograr una realización interior.

La Yoga es mucho más que los ejercicios-posturas que benefician al cuerpo físico. Es todo un sistema que propende por la armonización de nuestras polaridades, por el restablecimiento del equilibrio de nuestras áreas y que nos enseña un camino de autoconocimiento y de bienestar en medio de la complejidad de la rutina diaria que nos agota.

Nuestro Servicio

Programa de Desarrollo Humano

Modalidad Hatha Yoga y Desarrollo Humano Básico

Modalidad Meditación y Desarrollo Espiritual (Desarrollo Humano Avanzado)

- Talleres, Seminarios y Conferencias.
- Caminatas
- Jornadas de Salud y Bienestar
- Talleres de Cocina Vegetariana
- Buffet Vegetariano

“Ven y descubre las herramientas para caminar en la Armonía”



Aprendemos a valorar el entorno natural.

Nuestro Programa de Desarrollo Humano

La Modalidad Meditación y Desarrollo Espiritual (Desarrollo Humano Avanzado) está destinada a todas las personas que se interesan por su desarrollo interior a través del autoconocimiento y la actualización de sus potencialidades.

Para ello, se trabaja a partir de temáticas y prácticas milenarias como la Hatha Yoga y la Meditación, facilitando la toma de conciencia sobre la importancia y el impacto que tienen nuestros hábitos y conductas diarias en la salud, las relaciones interpersonales, la productividad y en nuestro desarrollo espiritual.

A medida que el participante avanza, va fomentando su desarrollo personal, aprende a disfrutar más su vida, va captando emociones y pensamientos superiores y más sutiles, va

ganando mayor autenticidad, incrementando su productividad y mejorando su desempeño ocupacional y/o académico.

Además, vivir el programa proporciona beneficios como el autoconocimiento y la disciplina, posibilitando una armonía integral y comunión interna, despertando la conciencia para descubrir capacidades y cómo potencializarlas a través del desarrollo de las virtudes.

“Las virtudes son muy poderosas, hacen posible que los obstáculos, cualquiera que sean, puedan sobreponerse, y que la persona que las posee, pueda hacer grandes tareas”

Maestro Rafael



Laguna de Chisacá

Caminata en el Páramo de Sumapaz

Enero

Actividades mensuales que propenden por tu armonía...

En congruencia con nuestra filosofía institucional, mes a mes promovemos una serie de actividades que propenden por el bienestar y el disfrutar sanamente.

Es así como planeamos talleres, seminarios, conferencias, caminatas, jornadas de Salud y Bienestar, Rumba-Sana, talleres de Cocina Vegetariana y Buffet Saludables porque estamos convencidos que la transformación colectiva del ser humano, sólo se logra a partir de un proceso de transformación que parte desde el individuo que decide voluntariamente un cambio en sus hábitos de vida y ha identificado en ese emprendimiento, una mejora en su calidad de vida.

“El hombre puede alcanzar niveles más elevados de conciencia, puede aspirar a unificar su alma con lo superior.

Para ello, necesita transformarse interiormente, transformar la emoción densa en emoción sutil.”

Maestro Rafael



“La humanidad requiere tus cualidades.

El mundo reclama tus virtudes.

Lucha y yérgete vencedor.”

Maestro Rafael

Quieres aumentar tu vitalidad?

Prueba estos tips:

1. Aprende a **respirar** correctamente.
2. Realiza ejercicio **psicofísico** periódicamente.
3. **Aliméntate** de una manera consciente.
4. Permítele a tu cuerpo la **relajación** y el **descanso** consciente.
5. **Piensa y siente** de una manera más favorable hacia ti y hacia tu entorno.
6. **Depura** tus sentidos.
7. Vive **feliz**

Te cuesta trabajo o no sabes cómo hacerlo? Conoce nuestro **Programa de Desarrollo Humano** y vívelo...



Algunas de nuestras experiencias...