

Envíe el siguiente formulario a

European 3HO Foundation, Den Texstraat 46, 1017 ZC Amsterdam, Holanda
o envía un fax al + 31 20 42 84 206

Nombre.....

Dirección.....

Tel..... fax..... e-mail..... @.....

Cantidad..... Fecha..... Firma.....

Edad y número de niños participantes 1. 2. 3.

Forma de pago (transferencia bancaria o tarjeta de crédito).....

Para transacciones con tarjeta de crédito: Visa Master Card (señalar con un círculo)

Numeración del anverso de la tarjeta (16 dígitos).....

Numeración del reverso de la tarjeta (7 ó 19 dígitos).....

Titular de la tarjeta..... Fecha de caducidad.....

Dirección del titular..... Código postal.....

HABITACIONES Y CAMAS:

Por favor, envía tu requerimiento de habitación o cama a sevakaur@hotmail.com, indicando qué tipo deseas y con quién quisieras compartir habitación.

A la recepción de tu petición serás contestado lo antes posible acerca de la disponibilidad o no de tu deseo. Los requerimientos sólo son válidos si se ha realizado el prepago de la cuota de socio. Por favor, no pagues por adelantado el precio de la habitación o cama, pues ello será abonado en el registro del festival. Las habitaciones y las camas sólo se alquilan por la duración total del festival. Las sábanas y las almohadas se incluyen en el precio de la habitación o cama, pero debes traer tus propias toallas. Los precios de habitaciones o camas son iguales para adultos y niños.

Suplemento para habitaciones y camas por los ocho días Euros

Cama en dormitorio comunitario grande (50 camas)	por persona	55
Cama en dormitorio pequeño (4-6 camas)	por persona	80
Habitaciones Hariang/Kariang con 2 camas	por cuarto	420
Habitaciones Hariang/Kariang con 3 camas	por cuarto	480
Habitaciones Hariang/Kariang con 4 camas	por cuarto	540
Habitación Chateau de 2 camas	por cuarto	540
Habitación Chateau de 3 camas	por cuarto	660
Habitación Chateau de 4 camas	por cuarto	790

General Information:

3HO Community Development office
e-mail: hjk@yogitea.nl
phone: +31 20 624 1977
www.yogafestival.org
www.3ho-europe.org

Yoga Festival

MENTE SERENA, CORAZÓN CÁLIDO

Martes 3 de Agosto - miércoles 11 de Agosto, 2004



Fondjouan / Mur de Sologne, Francia



2004: Mente serena, corazón cálido

YOGUI BHAYAN enseña que, en realidad, el ser humano está compuesto por diez cuerpos. Además del cuerpo físico, que todos conocemos, existen otros más etéricos que se relacionan con los sentimientos, la mente, el karma, que nos proyectan y nos protegen. Estos cuerpos evolucionan, y sus múltiples procesos y transformaciones suponen una oportunidad para crecer. Durante diez años, cada Festival de Yoga profundiza en uno de ellos.

EL TEMA PARA ESTE AÑO ES EL CUARTO CUERPO, conocido como MENTE NEUTRAL. Dicho cuerpo, junto con la Mente Negativa y la Mente Positiva, forman los tres de naturaleza mental que existen.

“ ES UNA DESGRACIA QUE LAS PERSONAS NO ALCANCEN LA MENTE NEUTRAL. SI NO ERES NEUTRAL, TE VUELVES REACTIVO Y ACTÚAS COMO UNA BESTIA, EN VEZ DE ACTUAR COMO SER HUMANO. PERDONA QUE TE LO DIGA, PERO ES VERDAD. SIN ALCANZAR LA NEUTRALIDAD ES IMPOSIBLE QUE DISTINGAS LO CORRECTO DE LO INCORRECTO. CARECES DE LA CLARIDAD Y LA CERTEZA DE TU ALMA. SÓLO EL PURO AMOR PUEDE DESPERTAR LAS CUALIDADES ANGÉLICAS Y EL GUNA SATWA QUE HAY EN TI. EXISTEN TRES ACTITUDES QUE PUEDEN SITUARTE A TI Y A CUALQUIER SANTO EN DICHA POSICIÓN ANTE DIOS O ANTE TU MAESTRO: DEDICACIÓN, DEVOCIÓN Y SUMISIÓN. PERO RESULTAN BIEN DIFÍCILES PARA LA EGOLATRÍA! HAY TRES TIPOS PERSONAS QUE PUEDEN FINALMENTE LOGRARLO: AQUELLOS A QUIEN DIOS HA BENDECIDO EN ESE SENTIDO; LOS QUE CONSCIENTEMENTE SE HAN BENDECIDO A SÍ MISMOS Y LOS BENDITOS POR SU MAESTRO. ”

Yogui Bhayan, "La Mente"

Qué sucede en el Festival de Yoga?

En Francia, en un campo de la comarca rural del valle del Loira, Alrededor de mil personas de hasta 20 diferentes países se reúnen durante ocho días con el fin de practicar **KUNDALINI YOGA, TANTRA YOGA BLANCO** y otras actividades relacionadas con las enseñanzas de Yoghi Bhajan. Año tras año se enfatiza un aspecto concreto del yoga, pero no se olvida a las personas que vienen por primera vez y que tienen poca o ninguna experiencia yóguica, las cuales gozan de una especial atención.



EL DÍA COMIENZA TEMPRANO, en una pradera, practicando yoga y meditación durante las "horas ambrosiales", mientras el sol se eleva lentamente en el horizonte. El desayuno consiste en una sencilla sopa de verduras, naranjas y plátanos, que forma parte de una antigua dieta depurativa que facilita la práctica del yoga. Tras el desayuno, el campamento se divide en grupos del mismo idioma (llamados Missels). Donde se proporciona información acerca de las tareas del día y se coordinan las tareas de ayuda al mantenimiento del campamento. A mediodía se celebran diversos talleres a elegir y, en la tarde temprana habrá una clase de yoga larga para todo el campamento, con traducción simultánea. La comida es la segunda parte de dieta del festival: soja verde con arroz, salsa picante, zanahorias y lechuga. Después hay tiempo libre para socializarse, actividades familiares, practicar deporte, integrarse en algún grupo de estudio o pasear por el bazar. Asimismo, durante estas horas será posible recibir tratamiento por parte de uno de los sanadores espirituales, masajistas o quiroprácticos que asisten al festival. Por último, habrá una clase de yoga durante la tarde y, a la vez, un curso introductorio al Kundalini Yoga y al propio Festival para las personas nuevas e inexpertas.**EL MOMENTO CUMBRE DEL FESTIVAL** serán los **TRES DÍAS DEL TANTRA YOGA BLANCO**. Este yoga de naturaleza no sexual es poderosamente energético y purificador. Se realiza en filas, frente a frente, de hombres y mujeres utilizando mantras de Kundalini Yoga, mudras (posturas específicas de las manos) y ejercicios respiratorios. Yogui Bhayan lo dirige a través de su cuerpo sutil, presentándose en vídeo y a través de la presencia física de uno, de sus representantes. Otro aspecto del Festival es **EL CAMPAMENTO PARA NIÑOS** de entre 2 y 11 años. Los adultos son invitados a participar un día en este campamento como parte de su seva. Además, los púberes y adolescentes tienen sus propias actividades, talleres y excursiones (consulta nuestras normas para con los adolescentes en la página web www.yogafestival.org). El Festival de Yoga es francamente divertido, pero también resulta un desafío. Si deseas obtener los efectos de profundo cambio y limpieza, es importante que te adhieras fielmente a la dieta y procures permanecer los días sumergido en la energía del lugar.

Talleres

A destacar dentro de la variada oferta del festival:

LA MENTE NEUTRAL EN LOS TIEMPOS CAÓTICOS, con Guru Singh y Gurupèrkarma Kaur, de Los Angeles.

AMOR Y CORAJE: aprendiendo a vivir compasivamente y sin miedo, con Gurudass Singh, de Herndon, Virginia.

SAT NAM RASAYAN, con Gurudev Singh de Roma, maestro de dicho arte curativo.

DE LA DUALIDAD A LA NEUTRALIDAD: el camino de la maestría, con Gurudharam Singh de Londres.

CORAZÓN CÁLIDO, OMBLIGO AJUSTADO, taller de corrección postural, con Guruprem Singh y Simran Kaur de Los Angeles.

EL SONIDO NEUTRAL Y LOS MANTRAS MONÓTONOS, con Darryl O'Keefe de Londres.

LA ORACIÓN VERDADERA MOVILIZA TODOS LOS RECURSOS: Karam Kriya, con Shiv Charan Singh de Londres.

CUANDO EL OÍDO ESCUCHA AL CORAZÓN, con Seva Kaur de Bruselas, Bélgica.

SHABDS Y MARMAS: el modo en que la música devocional afecta diferentes zonas del cuerpo, con Dya Singh, cantante de ragas de Australia.

LA CADENA DORADA ENTRE GURU RAM DAS Y YOGI BHAJAN, con Haricharan Kaur, de Española.

VERDAD Y UNIDAD, taller de Kundalini Yoga y Mantras con Sada Sat Singh y Kaur de Los Angeles (y Umbria).

EL CORO MÁNTRICO, con Gurudass Kaur, de Herndon, Virginia.

CONSTRUYENDO UNA RELACIÓN HASTA EL FINAL DE LA VIDA con Tarn Taran Singh, Ámsterdam.

DÍA DE LA ORACIÓN POR LA PAZ, jornada de celebración y reflexión personal. Y, por supuesto, otra vez más, ¡la famosa **NOCHE DE ROCK!**

Información general

El maravilloso **DOMAINE DE FONDJOUAN**, es un lugar de gran espacio, rodeado de bosques silenciosos, con dos hermosos lagos y una serie de modernos servicios. Existe un amplio espacio para acampar y colocar tiendas pero, además, también hay dormitorios y habitaciones confortables para alojarse. La dirección es: **CHÂTEAU DE FONDJOUAN - 41230 MUR DE SOLONGE, FRANCIA**. Yendo en coche desde el norte: Toma la autovía D765 desde Romorantin dirección Blois. A la entrada de la población Mur de Sologne, pasado un pequeño parking, desvíate por la primera carretera a mano izquierda, que tiene la señal "Domaine de Fondjouan". Sigue las indicaciones hasta Fondjouan. La estación de tren más cercana es Blois, que queda a media hora de camino de Fondjouan. Por un precio reducido organizaremos transportes en autobús desde la estación de tren hasta Fondjouan el jueves 31 de julio a mediodía, a las 2 y 4 de la tarde. Existe también la posibilidad de coger un taxi (entre varios). Nuestra presencia tiene que ajustarse a las fechas de llegada y partida que hemos reservado. Por favor: planea llegar e instalarte el martes 3 de agosto. Si llegas el lunes 2, podrás acampar pagando un suplemento de 5 EURO por adulto y 2 EURO por niño de 12 años o menos. Paga estas cantidades a Mr Simeant, persona encargada del Domaine de Fondjouan, quien dispondrá para los efectos de una mesa situada en el ACCEUIL, frente al registro del festival. Esta eventualidad sólo es posible para los que acampan, y no para los que vayan a alojarse en habitaciones o dormitorios. Durante la tarde del día 2 y la mañana del 3 se podrá comer en el restaurante de Fondjouan a precios razonables.

EL REGISTRO se abrirá el martes 3 y el miércoles 4 de agosto de 9:00 a 21:00. Otras fechas y horarios posteriores se comunicarán en el tablón de anuncios. Por favor, paga le preinscripción antes del 1 de julio para conseguir el descuento (consulta más abajo la información para ser miembro de 3HO Europa). **EL PROGRAMA COMIENZA** el martes 3 de agosto con la comida (a las 15:00) y la ceremonia de apertura (a las 17:00). Después, al mismo tiempo que se realiza el yoga de tarde y la meditación curativa, habrá clases de introducción para los que asisten al campamento por primera vez. **EL CURSO DE TANTRA YOGA BLANCO** dura del sábado 7 de agosto al lunes 9. El 10 de agosto se celebra el Día de Oración por la Paz. El Festival concluye el miércoles 11 de agosto tras el desayuno.

COSAS QUE LLEVAR · una piel de cordero o manta para hacer yoga · un aislante, colchoneta o esterilla de plástico para cubrir el suelo · al menos una manta para las meditaciones de madrugada (por favor, recuerda que las mantas de cama propiedad de Fondjouan no pueden usarse al aire libre, si bien pueden alquilarse mantas para uso exterior) · vestido ligero de verano, pero también ropa de abrigo y algo para la lluvia · prendas cómodas y preferiblemente blancas para el Tantra · un pañuelo blanco para el Tantra (también a la venta durante el festival) · una cantimplora de agua · utensilios para comer (plato sopero, taza, cubertería) · linterna y botiquín · tienda, saco de dormir y colchoneta (a no ser que reserves una habitación/cama) · botella de agua · Opcional: instrumento musical, cámara de fotos o vídeo, grabadora, cuaderno para notas · bolsa tipo "riñonera" para llevar dinero y pasaporte (por razones de seguridad) · Si vienes con niños: chubasquero, botas de agua, jersey, muda de ropa, esterilla, manta, botella de agua, zapatos para andar, traje y zapatos de baño, zapatos para el agua, toalla, pañales (para bebés). Por favor, marca todos los artículos y guardadlos en un bolso o mochila robustos. **LO QUE NO DEBES LLEVAR** · Drogas, alcohol, cigarrillos, carne, animales, objetos de valor, alimentos extra

Información para hacerse miembro de 3HO Europa:

El Festival Europeo de Yoga 3HO es una actividad de 3HO Europa, una asociación cultural creada para promover las enseñanzas de Yogi Bhajan en la Unión Europea. La cuota para hacerse miembro de 3HO Europa incluye la participación en el festival de yoga (que se considera la reunión anual de 3HO Europa), la suscripción a la revista Sat Nam News (de publicación bianual) y el acceso completo a la página web de noticias de 3HO Europa. La inscripción como miembro es válida desde del 1 de julio de 2004 al 1 de julio del 2005, y cubre todas las actividades del Festival 2004: Tantra Yoga Blanco, acampada y comidas. Las habitaciones se pagan separadamente (consultar sevakaur@hotmail.com). El asociado puede borrarse antes del 15 de julio 2004 y las cuotas le serían devueltas.

Precios para inscribirse como miembro de la Fundación 3HO Europa

	Euros
Adulto	420
Pareja	785
Estudiante*	360
Adolescente entre 12 y 18 años	235
Niños de 2 a 11 años	135
(menos de 2 años son cubiertos por la cuota de los padres)**	

* Se requiere presentar el carné de estudiante y que la persona sea menor de 26 años.
** En casos de familias con más de tres hijos, sólo los tres primeros deben abonar.

Los miembros que paguen antes del 1 de julio obtendrán un 10% de descuento.

Formas de pago

MODO DE PAGO DE LOS MIEMBROS:

Se aceptan transferencias en euros y pagos por VISA y Master Card. No se aceptan cheques postales. Todos los cargos bancarios corren a cuenta del pagador.

PAGO EN EL LUGAR:

También se puede abonar la cuota en el Festival de Yoga. Se aceptan pagos en metálico (euros) o en Master Card y Visa. Por favor, regístrate nada más llegar al festival, aunque hubieras hecho preinscripción.

LAS TRANSFERENCIAS BANCARIAS DEBEN HACERSE A FAVOR DE:

European 3HO Foundation, ING Bank, Madrid.
IBAN: ES1601680001830001708308, BIC: BBRUESMX
TRABAJOS VOLUNTARIOS EN EL FESTIVAL DE YOGA.

Se ofrecen un limitado cupo de descuentos a cambio de trabajo en el Festival de Yoga (sobre los precios de cuota de asociado y no sobre los costes de hospedaje). Manda tus demandas de trabajo a: Hari Jiwan, email: hjk@yogitea.nl fax +31 20 5306812