



¡Nuestro boletín informativo del mes de
Octubre 2020 ya está aquí!

*"Tan potente es la luz de la unidad que puede
iluminar toda la tierra" -Baháulláh.*

¡Casa de la Chinca!

Seguimos en nuestra misión de acercar el yoga y la meditación a los niños y niñas en condiciones de vulnerabilidad de la ciudad de Medellín. Uno de los espacios que ya nos abrió sus puertas tras esta larga cuarentena es la Casa de la Chinca. Un hogar referente en la ciudad de Medellín donde niñas y adolescentes recuperan sus derechos vulnerados recibiendo educación y vivienda bajo la modalidad de internado, involucrándose en la estructuración de su proyecto de vida para poder integrarse a su entorno inmediato.

Quince de las cincuenta niñas que actualmente se encuentran bajo protección nos esperan cada miércoles a las 5:00 pm super juiciosas en sus mats de yoga preparadas para recibir la clase. Disfrutan de ese espacio de paz, tranquilidad y conexión con su Ser; a la vez que aprenden a identificar y manejar mejor sus emociones. Cada miércoles nos sentimos afortunados de llegar a este espacio lleno de dulzura e historias que nos conmueven. Poder compartir la práctica del Yoga y la meditación en este lugar donde se les brinda un presente mejor a muchas niñas cuyos derechos vulnerados son restablecidos y sus vidas son protegidas, es una experiencia sumamente espiritual y edificante.



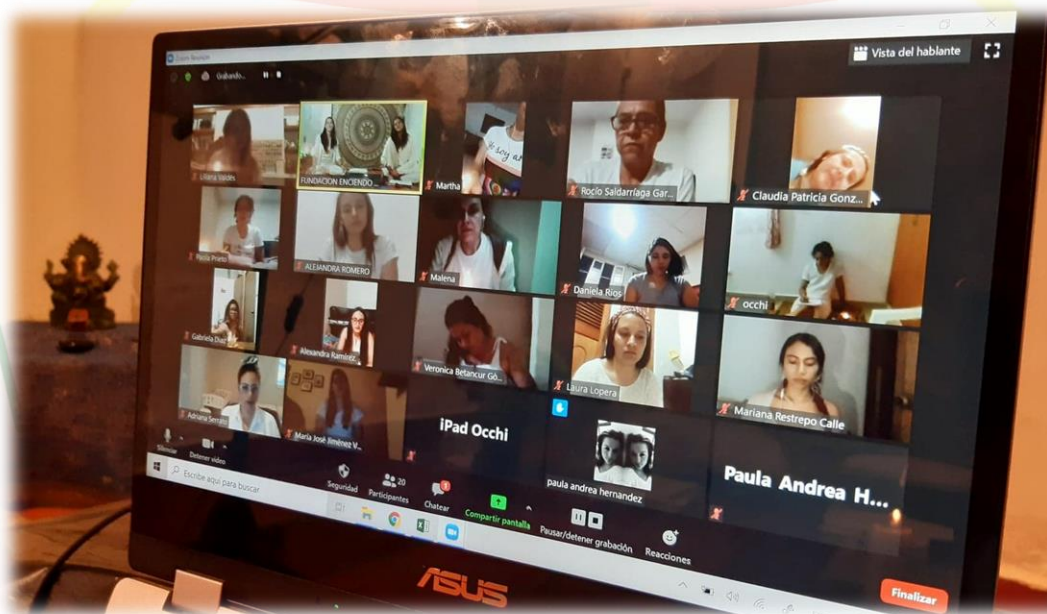
¡Profesorado Online!

Tras un mes de haber arrancado nuestra formación online de yoga para niños estamos muy felices, contentos y sorprendidos de la experiencia que estamos teniendo con todo el grupo.

Estamos aprendiendo que la modalidad online no es un impedimento para poder conectar de una manera directa con los alumnos, transmitirles este conocimiento milenario y poder acompañarlos en este hermoso proceso.

Es increíble escuchar las historias que nuestras alumnas nos comparten de cómo les están cambiando las relaciones con los más pequeños de la casa, con sus hijos, con sus sobrinos, etc. y es que, como les repetimos una y otra vez, si uno cambia, cambia el mundo que le rodea. El mundo no va de afuera hacia adentro, sino de adentro hacia afuera. Por eso, el objetivo principal de este profesorado es la transformación personal y sanación del niñ@ interior, pues esa va a ser la diferencia que nos va a llevar a saber estar con los niñ@s y no sólo a saber qué hacer con los niñ@s.

Todos los ejercicios, clases, tareas, etc. de este profesorado están enfocados en la conexión con nuestro niñ@ interior para que de manera subconsciente empecemos a conectarnos de nuevo con esa alegría, hermosura, espontaneidad e inocencia que caracterizan a los más pequeños y volver a conectar con la belleza de la vida encendiendo nuestro corazón con amor, respeto y no violencia.



¡Santosa: contentamiento!

Este mes les queremos hablar de uno de los cinco Niyamas (principios universales que forman parte de la filosofía sagrada del Yoga y nos ofrecen una serie de pautas que mejoran la relación con uno mismo).

Santosha significa contentamiento, satisfacción, sentirse agradecido y feliz con lo que tenemos. Santosha nos enseña la importancia de valorar lo que tenemos: nuestra propia vida y nuestras capacidades, los animales, la naturaleza, la familia, los amigos.

Es esencial entender el verdadero significado de la felicidad y comprender desde el corazón que no por tener más vamos a ser más felices. Más bien es, al contrario; cuánto más tenemos, más esclavos nos volvemos de nuestra propia riqueza. La codicia es el enemigo de Santosha y su secreto es: “La Gritud”.

Les invitamos a realizar el siguiente ejercicio: realizar una lista de 10 cosas, situaciones o personas por las cuales te sientas agradecida utilizando las siguientes oraciones:

Soy verdaderamente afortunado por tener.....porque.....

Soy muy feliz y estoy agradecido por.....porque

Estoy verdaderamente agradecido por..... porque

Gracias de todo corazón porporque

Cuando hayas terminado de hacer tu lista de las diez bendiciones, reléelas una por una, ya sea mentalmente o en voz alta. Cuando llegues al final de cada bendición, di la palabra mágica tres veces, gracias, gracias, gracias, y siente la gratitud por esa bendición con la máxima intensidad posible.

Para ayudarte a sentir más gratitud, puedes estar agradecido al Universo, a Dios, al Espíritu, a la bondad, a la vida, a tu yo superior o a cualquier otro concepto que te resulte familiar. Cuando dirijas la gratitud hacia algo o alguien, la sentirás todavía más, y tu gratitud tendrá aún más poder, ¡y creará incluso más magia! Ésta es la razón por la que las culturas indígenas y antiguas eligieron símbolos como el sol para dirigirle su gratitud. Simplemente utilizaban símbolos físicos para representar la fuente universal de toda la bondad, y al centrarse en ese símbolo sentían más gratitud.

Les compartimos esta “Canción de la Gritud” de Bamboo Kids para que la disfruten:

<https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1XdIf0>

Empresas colaboradoras:

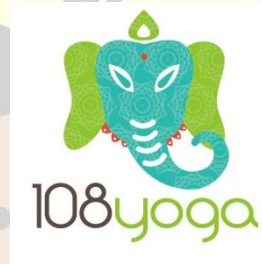


Flying Tree



**WARRIOR
GODDESS**

Radhi
y o g a



Con un pequeño gesto nos puedes ayudar a seguir encendiendo corazones por toda Colombia: **hazte socio-colaborador (donación mensual) o realiza una donación para que sigamos financiando este proyecto.**

Gracias a tus aportes económicos muchos niños de escasos recursos tienen la posibilidad de conocer estas prácticas transformadoras, a las que no tendrían acceso si no fuera por este proyecto en el que cada día somos más.

¿Te unes?

<http://fundacionenciendomicorazon.org/que-puedes-hacer-tu/>

<http://fundacionenciendomicorazon.org/empresas/>

FUNDACIÓN
ENCIENDO MI CORAZÓN



FUNDACIÓN
ENCIENDO MI CORAZÓN

