



# YSYOGA

## S Y S T E M

Queridos amigos:

Estamos muy felices de compartir con ustedes el programa de nuestro tradicional **“Encuentro de yoga en las dunas”** (edición séptima) con el tema **“El poder de la resiliencia”** En estos últimos años hemos enfrentado un gran desafío vital con la pandemia y hoy estamos más fuertes y con raíces más sólidas, conectemos con la energía protectora de renovación reconociéndonos como guerreros de vida, más fuertes, más compasivos y más unidos.

El programa está detallado para disipar cualquier duda que tengan, así que les invitamos a revisarlo con detenimiento para que estén debidamente informados, de antemano les agradecemos ser parte de este encuentro y les reiteramos el compromiso de gestionar una experiencia gratificante y renovadora con nuestro ser interior.

En profunda gratitud, NAMASTE.

Mauricio Rivera Moedano

---

Organizador.



# YSYOGA

S Y S T E M



---

Calle Monte verde 8850 int. 8 Norte, Fraccionamiento los Cedros. C.P. 32539 Ciudad Juárez, Chihuahua, México.

WhatsApp: 6565554008 Facebook: yosoyogarivera Mail: info@responser.org Pág. Web.: <https://www.ysyogarivera.com/>



# YSYOGA

## S Y S T E M

### Programa:

6:00 am. Registro

6:15 sintonización

6:30 práctica de yoga Suryanamaskar “saludo al sol”

8:00 caminata “círculo de paz” (activación de los 7 chakras)

8:30 cantos sagrados (mantras y ritual de gratitud)

9:00 convivencia y sesión de fotos

10:00 cierre

Preguntas frecuentes:

Lo más importante: ¡Por favor se puntual!!

1. ¿Habrá caravana? *Debido al riesgo que involucra una caravana en carretera federal, hemos eliminado esta opción, por lo que el arribo a las dunas será en vehículo particular.*
2. ¿Qué requiero para asistir?
  - *Sombrero o gorra*

---

Calle Monte verde 8850 int. 8 Norte, Fraccionamiento los Cedros. C.P. 32539 Ciudad Juárez, Chihuahua, México.

WhatsApp: 6565554008 Facebook: yosoyogarivera Mail: info@responser.org Pág. Web.: <https://www.ysyogarivera.com/>



# YSYOGA

## S Y S T E M

- *Bloqueador solar*
  - *Vehículo en buenas condiciones (refacción, herramienta, señaladores, entre otros.)*
  - *Ropa cómoda (de preferencia blanca)*
  - *Mochila pequeña para guardar objetos personales*
  - *Suero hidratante*
  - *Suéter extra (nunca se sabe)*
  - *Campana pequeña, cuenco o diapasón para sintonizarnos con la armonía y la energía superior (durante la caminata los usaremos)*
  - *Llevar cuarzos si tienes en casa para purificarlos y cargarlos de energía*
  - *¿Hay baños públicos? En la entrada principal hay baños, la cooperación \$5*
  - *¿Cuánto tiempo hago desde mi casa hasta las dunas? El tiempo aproximado es de 40 minutos*
3. *¿Requiero experiencia en la práctica del yoga? No requieres experiencia previa para nuestros encuentros de yoga, todos*

---

Calle Monte verde 8850 int. 8 Norte, Fraccionamiento los Cedros. C.P. 32539 Ciudad Juárez, Chihuahua, México.

WhatsApp: 6565554008 Facebook: yosoyogarivera Mail: info@responser.org Pág. Web.: <https://www.ysyogarivera.com/>



# YSYOGA

## S Y S T E M

*los ejercicios son accesibles para cualquier persona, aun así, puedes elegir que ejercicios hacer y omitir aquellos que sientas difíciles.*

4. *¿Cómo debo ir vestido? Puedes asistir como tú quieras, sin embargo, la ropa blanca en el desierto puede ayudarte a no absorber el calor, por lo que sugerimos llevar ropa clara o por lo menos playera blanca*
5. *¿A partir de qué edad puedo llevar niños? La edad recomendable es a partir de 6 años, siempre y cuando te permitan disfrutar y enfocarte en la actividad, si llevas niños, ponlos al tanto del tipo de rituales y la importancia del silencio*
6. *¿Requiero de camioneta para llegar a las dunas? Las dunas de Samalayuca por sí mismas son todo un reto y te puedes encontrar con pequeños montículos de arena donde podrías sentir que tu vehículo se atasca, sin embargo, hasta ahora no hemos tenido ningún caso, por lo que podríamos afirmar por el momento que cualquier vehículo puede llegar al punto de encuentro sin ningún problema*
7. *¿Nunca he ido antes a las dunas, como saber dónde dar vuelta en el entronque? Los señalamientos que colocaremos en las*



# YSYOGA

## S Y S T E M

*diversas entradas, además de los videos de donde dar vuelta, podrán ayudarte a llegar*

8. ¿Puedo asistir al evento aun si tengo un padecimiento de salud como presión alta u otros? *Tu salud es nuestra prioridad, por lo que en caso de sufrir alguna enfermedad crónica degenerativa o algún otro padecimiento que pueda ponerte en riesgo, deberás informarnos de ello, además de presentar el debido permiso de tu médico donde te autoriza asistir.*

Nuestro encuentro de yoga en las dunas promueve la paz como valor, síntesis y virtud fundamental, en ningún momento promoveremos ideologías o dogmas que lastimen las creencias de cada quien, por lo que respetamos totalmente cualquier forma de pensar o sentir ideológico, nuestro trabajo es totalmente laico y basado en el desarrollo humano, los rituales que realicemos durante el evento están basados en la reflexión, en las cualidades de la conciencia y en el fortalecimiento de la salud para la reconexión con nuestro verdadero ser.