



ASOCIACIÓN INNER PEACE

# INNER PEACE





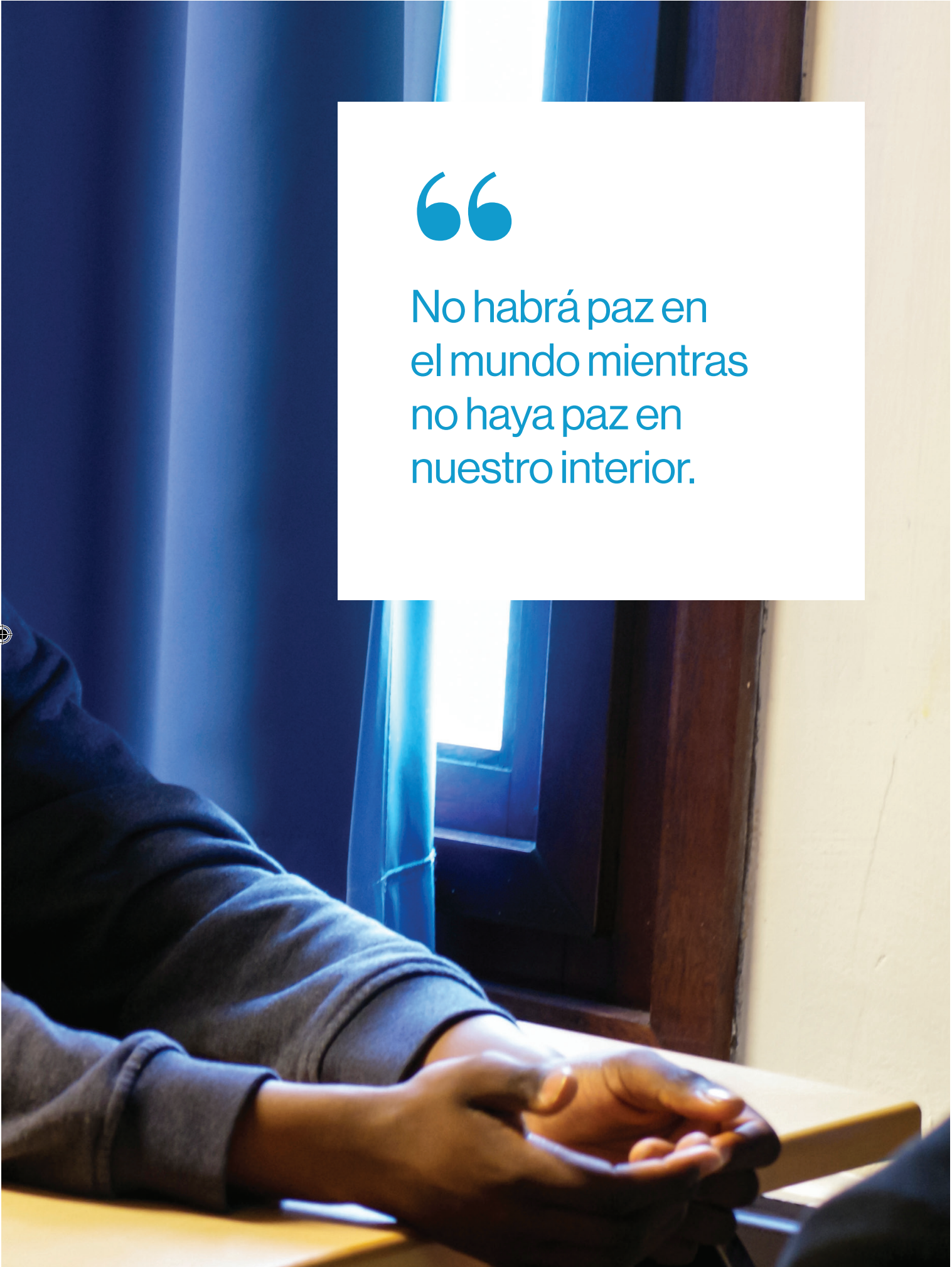






“

No habrá paz en  
el mundo mientras  
no haya paz en  
nuestro interior.





# El Proyecto Inner Peace

Un proyecto orientado a despertar, en las generaciones más jóvenes, el deseo de un mundo sin conflictos.

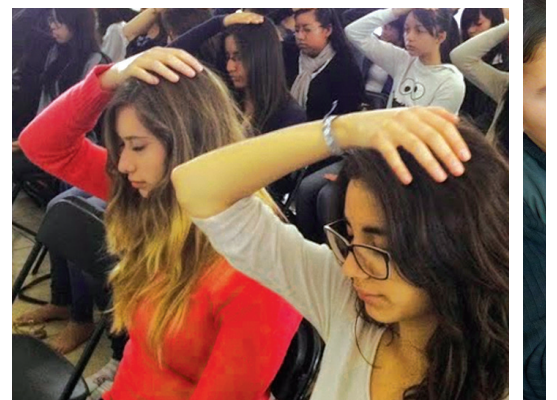
**El Proyecto Inner Peace** tiene un único objetivo: sembrar las semillas de un entendimiento pacífico en todo el planeta, para poder cosechar un mundo sin conflictos.

El proyecto comenzó como **Inner Peace Day**, celebrando internacionalmente el 21 de mayo como el **Día Mundial de la Paz Interior**. La idea era establecer un día en el que los centros educativos pudieran concentrarse en la Paz Mundial, y los estudiantes pudieran experimentar la paz interior en ellos mismos directamente, a través de una suave meditación.

La iniciativa tuvo tanto éxito que enseguida el proyecto pasó a cubrir todo el año académico, por medio del proyecto **Inner Peace Class**, en **51 países**, llegando a millones de estudiantes de todo el mundo, desde escuelas infantiles hasta universidades. **Actualmente todos los días son un Día Mundial de la Paz Interior.**

El proyecto implica el esfuerzo de cientos de voluntarios y no solo trae esperanza, sino que supone **una ayuda práctica para niños que se desarrollan en entornos difíciles**. La meditación diseñada especialmente es la clave para convertir el mensaje de paz, en una experiencia real, más allá de palabras vacías.

El éxito del proyecto ha sido tan notorio, que ahora estamos preparados para intentar alcanzar la siguiente meta: impulsar a toda una generación, a establecer una paz genuina en todo el mundo.







## Colaboraciones

La Fundación Internacional Inner Peace y sus colaboradores reciben el apoyo de una red internacional de organizaciones benéficas y ONGs. Estas son las principales.



Save the Children®



unicef



GNRD



caritas



YMCA of  
LEBANON  
جمعية النشيان المسيحية لبنان



INTERNATIONAL  
RESCUE  
COMMITTEE



SOS  
Children's  
Villages



ITALIA CONI



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization  
UNESCO CENTER FOR PEACE



- ⤴ Desde arriba y hacia la derecha:
- Save the Children - UNICEF - Global Networks for Rights and Development
- Caritas - YMCA (Lebanon) - IRC
- SOS Children's Village - CONI - AIESEC - Unesco Center for Peace







# El Día de la Paz Interior

Inner Peace es un proyecto internacional en el que han participado cientos de miles de estudiantes de todo el mundo, durante años. El objetivo del proyecto es difundir un mensaje universal de paz, a través de la experiencia de la meditación en silencio.

Figuras relevantes como **Mahatma Gandhi, Martin Luther King Jr. y Nelson Mandela**, fueron personalidades claves en el camino hacia la hermandad universal. Su opinión era que para lograr la paz en el mundo, primero las personas tenían que sentir la paz en sí mismas.

Ellos demostraron la validez de este mensaje con su propio ejemplo, pero todavía hoy nuestro mundo adolece de falta de paz: encontramos violencia, racismo, intolerancia religiosa y guerras donde quiera que miremos.

**La Fundación Internacional Inner Peace sostiene que la paz no es un simple concepto mental, sino que es un estado interior real que cualquier persona puede alcanzar fácilmente.**

Sabemos por experiencia, y así lo confirman los estudios científicos, que la meditación es la forma más fácil y rápida de lograr la paz interior. Quienes alcanzan este

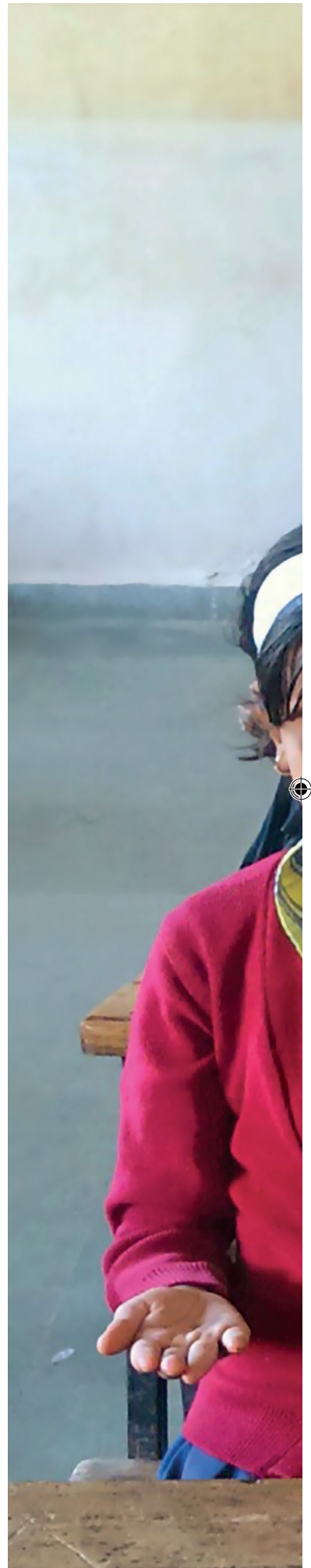
estado de sereno silencio interior se vuelven todavía más conscientes de la profunda conexión existente entre todos los seres vivos.

La meditación puede ayudar a jóvenes y a adultos a afrontar fácilmente las dificultades y la ansiedad típicas de la sociedad moderna.

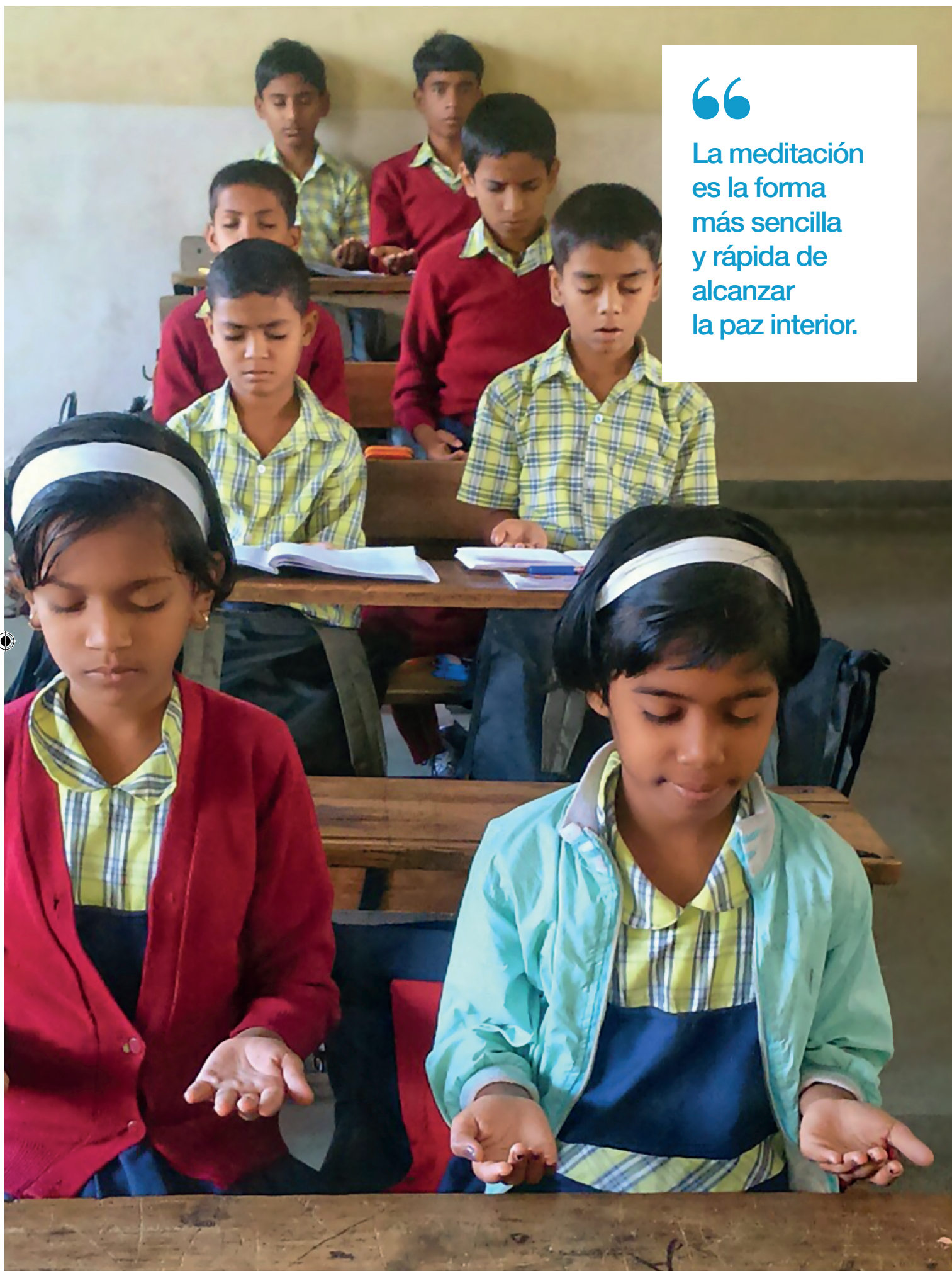
También refuerza los valores fundamentales que permiten desarrollar una nueva relación, más equilibrada y respetuosa, con el mundo en general. Creemos que la meditación también proporciona el entorno estable que es vital para lograr una educación de alta calidad.

**Al introducir el equilibrio en las vidas jóvenes, su personalidad prospera.** Nuestra esperanza de una paz duradera reside en la gente joven, y en que sus decisiones sean más conscientes y acertadas en el futuro.

**Por esta razón, debemos hacerles conscientes de la importancia del respeto y la integración culturales.**







“

La meditación es la forma más sencilla y rápida de alcanzar la paz interior.





# Los beneficios de la Paz Interior

El valor excepcional de este proyecto radica básicamente en la experiencia de la meditación, la cual permite al estudiante alcanzar un estado de paz interior. A continuación, algunos de los beneficios más importantes de la meditación y los problemas que esta puede resolver, en base a nuestra experiencia en colegios de todo el mundo.

## ACOSO ESCOLAR

El azote del acoso siempre ha perturbado la vida escolar, causando frecuentemente heridas psicológicas más difíciles de curar que las físicas. El proyecto Inner Peace elimina de raíz este mal comportamiento, porque no se limita a abogar por la paz y el respeto, sino que sumerge a los estudiantes en una dimensión real de relajación y paz. Muchos directores y profesores de colegio dan testimonio de la erradicación del acoso en los centros que han participado en el proyecto.

## DESÓRDENES DE ATENCIÓN

Los desórdenes de atención (ADD, ADHD) son un problema muy extendido actualmente, conllevando un serio detrimento del desarrollo y la integración de muchos niños. Varios estudios han demostrado los efectos positivos de la meditación en niños y jóvenes que padecen estos trastornos. La amplia experiencia sobre el terreno de la Asociación Inner Peace ha confirmado estos resultados, así como el elevado número de profesores de educación especial que colaboran con la asociación, en cientos de colegios de todo el mundo.

## INTEGRACIÓN

En momentos de gran tensión internacional, el mensaje (y la experiencia) de Inner Peace es una respuesta efectiva y oportuna a los problemas mundiales de intolerancia y racismo. La integración por medio de la meditación es un proceso espontáneo que no pasa por la mente, superando así los obstáculos de hábitos y prejuicios. Cuando los estudiantes experimentan la belleza de la paz interior juntos, descubren la irrealidad de las diferencias a causa del color de la piel, la raza, la religión o el género; y son capaces de disfrutar juntos de la riqueza de la diversidad.

## DESEMPEÑO

Además de los nobles ideales de paz e integración, el proyecto Inner Peace también influye directamente en los resultados académicos. Conforme los alumnos aprenden a relajar su mente, calmar sus pensamientos y focalizar su atención, su memoria y concentración mejoran automáticamente. Esto juega un papel importante en el éxito de esta iniciativa, y explica por qué muchos centros deciden ampliar la experiencia a todo el año escolar, e integrarla en sus programas educativos.



# El Día Mundial de la Paz Interior

**El 21 de marzo** es el equinoccio de primavera, cuando la naturaleza renace en todo su esplendor. No se podía haber elegido una fecha más apropiada para la celebración del **Día Mundial de la Paz Interior**. En este día, millones de estudiantes en todo el mundo se unen para expresar juntos, en el silencio interior de la meditación, el más puro de todos los deseos: la paz en el mundo.

Es un mensaje universal que rompe todas las barreras de nacionalidad, cultura, religión o clase social, creadas por la mente humana. Una celebración pacífica compartida en miles de colegios del mundo, inspirada por la luz de grandes figuras como Mahatma Gandhi, Martin Luther King Jr., Shri Mataji Nirmala Devi y Nelson Mandela.



# Clases Inner Peace

Nuestro curso para los colegios consta de cuatro clases:

## 1 EL SISTEMA SUTIL Y NUESTRA ENERGÍA INTERIOR

Introducción y presentación del proyecto. Introducción al sistema sutil. Ejercicios con la atención. Experiencia práctica de la meditación.

🕒 DURACIÓN : 60 MINUTOS

## 2 LOS CANALES DE ENERGÍA SUTIL

Comentarios sobre la sesión anterior. Las características de los canales de energía. Emociones, acciones y pensamientos. El canal central y los opuestos laterales. Técnicas para equilibrar los canales. Experiencia práctica de meditación.

🕒 DURACIÓN : 60 MINUTOS

## 3 LOS SIETE CENTROS ENERGÉTICOS

Comentarios sobre la sesión anterior. Localización y características de los centros energéticos o chakras. Los centros energéticos en las manos. Autocorrección. Experiencia práctica de meditación equilibrando la energía.

🕒 DURACIÓN : 60 MINUTOS

## 4 LA MEDITACIÓN. EL RESPETO POR UNO MISMO, POR LOS DEMÁS Y POR LA NATURALEZA

Aplicación de las técnicas aprendidas en sesiones anteriores. Experiencia práctica de la meditación. Producción de material relacionado con la experiencia de las clases.

🕒 DURACIÓN : 60 MINUTOS



El valor único de esta experiencia es poner en práctica la más importante de sus enseñanzas: **No podemos transformar el mundo si no nos transformamos nosotros primero.**

El programa de la jornada es el siguiente:

- **Presentación del proyecto.**
- **El mensaje de las grandes figuras:** diapositivas y vídeos.
- **La meditación:** un instrumento para conocer y conectar con nuestro ser interior.
- **Experiencia práctica.**
- **Conclusiones y comentarios** sobre la experiencia.

Posibilidad de continuar con el proyecto "Inner Peace Class".





**3000**  
Alumnos



**22**  
Colegios



# Día de la Paz Interior en Bruselas

Una de las iniciativas de mayor repercusión y éxito del proyecto Inner Peace, fue sin duda el evento realizado en la ciudad de Bruselas.

El 23 de mayo de 2016 se organizó el **Día de la Paz Interior por Bruselas**. Movidos por el deseo de prestar apoyo a un país en shock después de los atentados del 23 de marzo, espontáneamente invitamos a todos los niños y niñas de las escuelas participantes en el proyecto Inner Peace a escribir un poema, o unas palabras de solidaridad, o a hacer algún dibujo o manualidad, para regalar a los alumnos de Bruselas.

Así nació la idea de dedicar un día en el que niños de todo el mundo pudieran “unirse” en una meditación global, desde la que pudieran proyectar todo su amor a los estudiantes de Bruselas. Y así, el 23 de mayo, al mismo tiempo, 3000 estudiantes sólo en la ciudad de Bruselas, pertenecientes a 22 colegios diferentes, meditaron juntos para olvidar el temor, la inseguridad, el estrés y la ansiedad que aquel terrible suceso había traído a sus hogares.

Los resultados de este extraordinario día, en el que la solidaridad y la armonía viajaron juntas generando un vínculo entre muchos colegios de diferentes partes del mundo, fue sorprendente.

Se ha establecido un lazo especial gracias a la colaboración del **Alcalde de Génova, Dr. Marco Doria**, quien inició un hermanamiento con la ciudad de Bruselas, invitando a todos los alumnos de Génova a participar en el **Inner Peace Day por Bruselas**.

Ese día se invitó a todos los alumnos a las salas Sivori y Polivalente de Génova, para meditar por videoconferencia en directo, con algunas escuelas de Bruselas. Los estudiantes también dedicaron canciones y bailes a los estudiantes belgas, creándose nuevas amistades gracias a este puente de solidaridad.







“

**...un día en el que niños de colegios de todo el mundo pudieran “reunirse” en una meditación global, desde la que proyectar todo su amor a los alumnos de Bruselas.**

Muchos profesores y directores quedaron tan entusiasmados que solicitaron a los voluntarios de Bruselas organizar nuevas reuniones semanales, e incluso diarias, en varios colegios de la ciudad.

El bienestar generado por la experiencia fue tal que parecía que toda la tensión se había transformado en serenidad, paz y muestras de afecto mutuas.

Un amor inmortalizado en los cuadernos regalados a los estudiantes de Bruselas, llenos de palabras dulces y coloridos dibujos, que pintan en los corazones de estos niños y niñas una nueva historia de solidaridad y amor.







# El mensaje iluminado de los grandes

El siglo XX vio la llegada de varias figuras universales, que no solo hablaron de paz, sino que realmente produjeron cambios en la sociedad, hasta entonces considerados utopías imposibles.

Un brillante ejemplo es **Mahatma Gandhi**, el instigador moderno de la no-violencia, un hombre de estado capaz de guiar a su país hasta la libertad. Ciertamente derribó el poder de un imperio sin disparar una sola bala, solamente con la fuerza del amor y la verdad.

Otro fue **Martin Luther King Jr.**, un mártir de la lucha contra el racismo, cuya labor contribuyó a poner fin a los terribles prejuicios contra los negros. Su sublime discurso “**I have a dream**”, permanece como fuente de inspiración inolvidable para todos los que luchan por un mundo más justo.

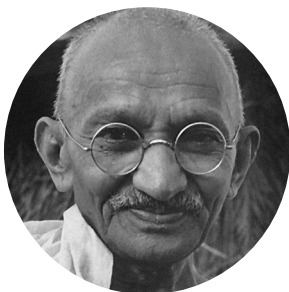
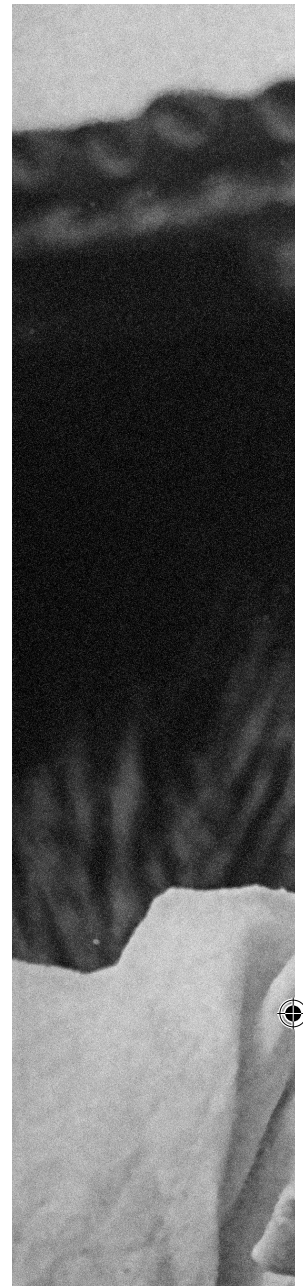
Creemos que la contribución de **Shri Mataji Nirmala Devi** es también de incalculable valor a este respecto. Fundadora del método de meditación conocido como **Sahaja Yoga**, Shri Mataji creció en el ashram de Gandhi, y después

dedicó su vida a expandir Sahaja Yoga, sin ningún coste, por todo el mundo.

De esta manera fue capaz, con absoluta generosidad, de hacer realidad el más grande deseo del Mahatma: transformar el mundo con bondad.

¿Y cómo no mencionar al recientemente difunto **Nelson Mandela**? Este brillante ejemplo de coraje y constancia personificó el mensaje del perdón, en sus actos como líder político, e incluso hacia sus propios carceleros y opresores.

Estas grandes personalidades, capaces no solo de dar discursos inspiradores, sino también de producir transformaciones históricas y efectivas en la sociedad, siempre enfatizaron todos un aspecto en particular: es imposible lograr la paz en el mundo si no la encontramos primero en nuestro interior.



## '40

### M. Gandhi

Líder del movimiento de desobediencia civil masiva que contribuyó a la independencia de la India.

“Si queremos alcanzar la paz verdadera en el mundo, tenemos que comenzar por los niños”



## '60

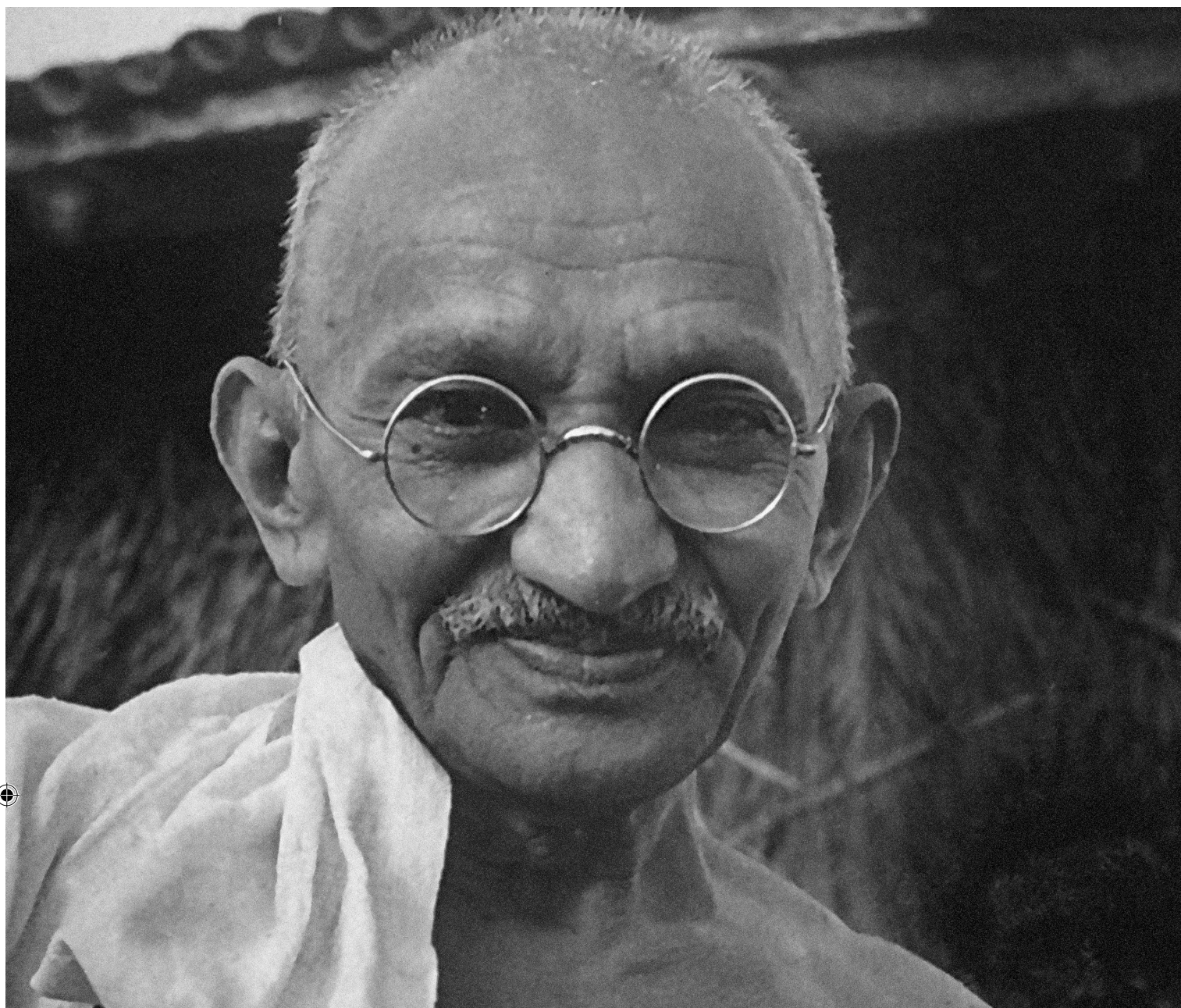
### M. L. King

Importante y carismático líder y activista por los derechos civiles en los Estados Unidos.

“Sé la paz que quieres ver en el mundo”







'70

## Shri Mataji Nirmala Devi



Fundadora de Sahaja Yoga, dedicada a la emancipación de la humanidad, a través de su técnica de la Realización del Ser.

“No habrá paz en el mundo mientras no haya paz en nuestro interior”

'80

## N. Mandela



Revolucionario anti apartheid, político y filántropo surafricano. Premio Nobel de la Paz.

“La paz no es un sueño: puede ser una realidad; pero tienes que ser capaz de soñar si quieres mantenerla”







**2 millones**  
de personas a través de los  
medios de comunicación

 **60**  
ONGs

 **51**  
Países

## Inner Peace en el mundo

El Proyecto Inner Peace ofrece a jóvenes y mayores de todo el mundo, la posibilidad de aprender a meditar, sin ningún coste. Aunque el proyecto iba dirigido, y aún está orientado, principalmente a las generaciones jóvenes, actualmente hay un número creciente de programas disponibles para los mayores y los colectivos vulnerables.

Esta dimensión social implica que podemos llegar a personas de cualquier religión a todos los niveles, desde la más prestigiosa entidad educativa, hasta los campos de refugiados. Nuestro trabajo ha cambiado vidas en países tan dispares como Estados Unidos y China, Nueva Zelanda y el Líbano, Gran Bretaña y Jordania, Benin y la India.

Sin financiación ni patrocinadores oficiales, el proyecto ha llegado a 51 países de todo el mundo, solamente gracias al entusiasmo de un equipo de voluntarios y al "boca a boca".

**CANADA**  
Dr. Frank J. Hayden

**INGLATERRA**  
Universidad de Sheffield



**ESTADOS UNIDOS**  
Lake Merritt BLV Oakland



**COLOMBIA**  
Universidad Nacional  
de Bogotá



**BRASIL**  
Dona Jeny Gomes  
Escuela de Primaria



**ITALIA**  
ITIS Galileo Ferraris  
Ed. Secundaria, Nápoles







**525** COLEGIOS  
participantes



**2350**  
Voluntarios



**ALEMANIA**  
Universidad Técnica de  
Múnich



**UCRANIA**  
Orfanato en Kiev



**JAPÓN**  
Tour de Hachioji, Tokyo,  
Yokohama y Kyoto



**CHINA**  
Shenzhen Polytechnic  
at PolyTech



**INDIA**  
Ameda, Escuela Pública  
Ganganagar



**BENIN**  
Sakété Nirmal School



**LÍBANO**  
KITAB Biblioteca  
Nacional



**AUSTRALIA**  
Melbourne Ayuntamiento  
de Northcote







# Los beneficios de la meditación

El cerebro es complejo. Cada segundo de cada día que nos despertamos, procesa datos de nuestros sentidos y proporciona acciones, pensamientos y sentimientos, a través del fenómeno denominado consciencia.

Sabemos muy poco de la consciencia, pero vamos conociendo más y más sobre cómo funciona el cerebro, y sobre cómo la meditación puede influenciar los procesos que tienen lugar en nuestra cabeza a cada momento. La ciencia moderna actualmente tiene los instrumentos necesarios para escudriñar nuestros pensamientos, y es una visión fascinante.

Pensamos constantemente porque nuestra atención va de un lugar a otro, pero con el tiempo, estos pensamientos llegan a agotarnos. Hoy en día sufrimos de un exceso de información: una sobrecarga de smartphones, publicidad, televisión y otras fuentes, y nuestra atención está exhausta, de tanto intentar procesar todos los datos que recibe. El resultado puede ser estrés y/o depresión del peor tipo.

Para los niños, la gestión de toda esta información es una tarea particularmente difícil, por lo que su atención se agota fácilmente, comprometiendo su capacidad de concentración. En la juventud, la sobrecarga de la atención se ve agravada por presiones sociales y personales, como la competitividad en el colegio, los entornos familiares inestables, la presión de los amigos y la necesidad de expresarse a sí mismos, en medio de todas estas influencias. Estos factores conducen a síndromes de desgaste, depresión, ansiedad y estrés. Los estudios científicos muestran que la meditación puede ayudar a reducir







“

La meditación es efectiva para reducir el estrés y tiene el potencial de mejorar la salud física y mental.

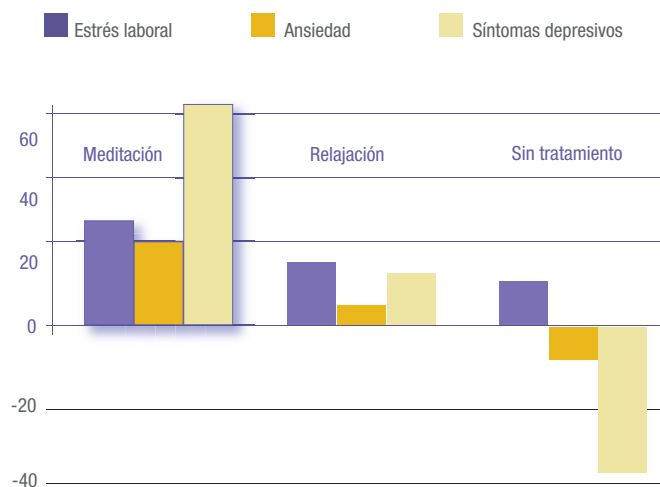
los síntomas mencionados. La meditación proporciona un precioso espacio donde reducir todas estas presiones y devolver el equilibrio a nuestra mente, recuperando nuestro bienestar.

Como se observa en el gráfico de abajo, la meditación calma el exceso de actividad del cerebro, reajusta las ondas cerebrales que acompañan a los pensamientos, y en general, induce a la sensación de relajación e incluso gozo. La meditación es un método efectivo para reducir el estrés y tiene el potencial de mejorar la salud física y mental, así como la calidad de vida.

Durante la meditación, el exceso de actividad mental se reduce debido a un aumento de la actividad parasimpática. Este estado se denomina “consciencia sin pensamientos”, y permite al practicante experimentar un estado de profunda consciencia, en el que la atención está alerta, pero relajada. Los estudios basados en electroencefalogramas muestran que el sistema límbico y el lóbulo frontal izquierdo del cerebro, áreas claves para generar emociones positivas, se activan en el estado de consciencia sin pensamientos.

Una vez alcanzado este estado, el practicante comienza a experimentar una sensación de gozo y dicha. Este sentimiento mantenido, y combinado con la capacidad de concentración sin generar estrés, es un factor determinante para combatir la depresión y la ansiedad, contribuyendo así a una mejor calidad de vida y a un mejor desempeño en el colegio y en la sociedad.

**GRADO DE MEJORA: del estrés laboral, la ansiedad y la depresión, con silencio mental, sin silencio mental, y sin tratamiento.**



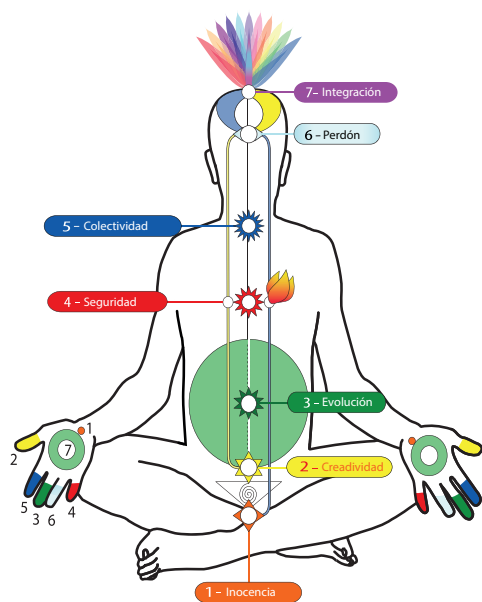
1. Rai, Umesh (1993) Medical science enlightened: new insight into vibratory awareness for holistic health care.
2. Manocha R, Black D, Sarris J, Stough C, Evid Based Complement Alternat Med. 2011.
3. Harrison H, Manocha R, Rubia K. Clinical Child Psychology and Psychiatry, 2004; 9(4): 479-497.
4. Chung SC, Brooks MM, Rai M, et al. J Altern Complement Med. 2012 Jun;18(6): 589-96.
5. Aftanas LI, Golocheikine SA. Neurosci Lett. 2002 Sep 20;330(2): 143-6.
6. Pavlov SV, Reva NV, Loktev KV et al. Int J Psychophysiol. 2015 Mar; 95(3):363-71.
7. Hernández SE1, Suero J, Rubia K, et al. J Altern Complement Med. 2015 Mar;21(3):175-9.





# Cómo lograr la Paz Interior

La importancia de la meditación está enraizada en una sabiduría muy antigua, pero, como vamos a ver, su validez está refrendada por un conjunto de evidencias médicas y científicas. Lejos de ser algo raro o exótico, el estado meditativo es algo que cualquiera puede experimentar sin importar las circunstancias o el lugar.



Esquema del Sistema Sutil

Si conseguimos ignorar los clichés, mitos y etiquetas, coincidiremos en que **la meditación representa eso a lo que todos aspiramos inconscientemente: un momento de serena paz, de silencio mental, en el que puede emerger un gozo interior sutil.** En un instante, los pensamientos que congestionan nuestra cabeza desaparecen, y todo lo que queda es consciencia en paz, el reconocimiento de la belleza de la existencia.

Es un estado que todos hemos experimentado, aunque sea brevemente, ante un hermoso paisaje, el perfume de una flor, o el esplendor de un glorioso amanecer. Es la gracia que inspiró las maravillosas melodías de Mozart, la armonía y el poder de las esculturas de Miguel Ángel, y los magistrales versos de Dante o Shakespeare.

En la auténtica tradición del Yoga, el proceso es muy simple, incluso cuando el mecanismo que se activa es ingeniosamente complicado: en cada ser humano hay una energía situada en el hueso sacro (el hueso triangular en la base de la columna), que en sánscrito se conoce como Kundalini (que significa "enroscada"), porque está enrollada en tres vueltas y media. No es por casualidad que los antiguos médicos griegos







# Inner Peace a gran escala

Durante miles de años, este elevado estado de bienestar y quietud mental solo era posible para unos pocos, que habían dedicado toda su vida al ascetismo, y se habían apartado de la sociedad, para lograrlo.

Actualmente, por fin, la humanidad ha alcanzado un nivel en el que se puede conseguir este estado en masa. Estos son algunos ejemplos de meditaciones colectivas en diferentes partes del mundo: Meditaciones en el Estadio Olímpico de Roma, y en la Torre Eiffel.



Del 29 de noviembre al 3 de diciembre de 2015, como parte del proyecto 1Heart1Tree, París fue el escenario de un evento sin precedentes: una meditación en la Torre Eiffel. El famoso monumento sirvió de telón de fondo, sobre el que se proyectaron las palabras clave de una meditación guiada por la Paz Mundial, acompañadas de intensos efectos luminosos.

<https://www.youtube.com/watch?v=RZKtrlq90Y>

le dieran a este hueso el nombre que los romanos tradujeron como “sacro”, es decir, “hueso sagrado”, evidenciando la influencia de la cultura india en la antigua Grecia.

Cuando la energía que reside en este hueso es despertada, asciende a lo largo de la columna, atravesando los principales plexos nerviosos o centros (llamados “chakras” en sánscrito), y sale por el área de la fontanella.

Este nombre, que deriva del francés antiguo “pequeña fuente”, tampoco parece ser una coincidencia a la luz de esta experiencia: cuando la Kundalini atraviesa el área límbica, se percibe una especie de brisa fresca, como si saliera de una fuente. Los efectos de la Kundalini se pueden sentir en el “cuerpo sutil”, como se muestra en la imagen de la izquierda.

El despertar de esta energía Kundalini es la meta de todas las técnicas de yoga tradicionales. Una vez despertada, lleva nuestra mente a un estado de consciencia sin pensamientos, por medio de relajar profundamente y re-equilibrar nuestros plexos nerviosos. El efecto es extremadamente positivo, favoreciendo tanto nuestra salud, como nuestra serenidad interior.



El 10 de octubre de 2015, el evento Meditiamo Roma llevó Sahaja Yoga al Estadio Olímpico de Roma. El evento contó con el apoyo de Francesco Totti y Seydou Keita, futbolistas de los dos equipos locales.











# Comentarios

Como sabemos, un árbol se conoce por sus frutos. Creemos que la mejor valoración de Inner Peace son los poderosos testimonios de los estudiantes, recogidos inmediatamente después de la experiencia de la meditación. La simplicidad de sus palabras es conmovedora, pero al mismo tiempo está llena de iluminada y profunda sabiduría.

## YOGA

*¡Este curso ha sido maravilloso! Siento que he encontrado algo muy especial, que estaba enterrado muy profundamente; un gran poder que está escondido dentro de todos nosotros.*

**Lorenzo, Italia**

## MEDITACIÓN

*Este programa me ha hecho consciente de que el desorden y la fealdad de la vida pueden prevenirse por medio de la meditación, la cual comenzaré a practicar.*

**Laila Hussain, Jordania**

## YOGA ES...

*Yoga es paz, la capacidad de volar. Nos permite amar y nos ayuda a encontrar cosas escondidas, pero para utilizarlas con nuestro corazón y no para hacer daño. Yoga es poder llegar tan lejos como el mar. Así podemos abrazar.*

**Maria, Grecia**

## EL YOGA ME HACE SOÑAR

*Cuando vi el dibujo no sabía cómo colorearlo, pero entonces me calmé y entré en el yoga y extendí mis alas de imaginación, de fantasía y de inspiración, y en ese momento, lo entendí todo.*

**Akira, Japón**





### ENCONTRARSE A UNO MISMO

*Creo que la meditación es algo grande. Retira tu atención de las cosas que normalmente preocupan a la gente. Te ayuda a encontrarte a ti mismo cuando estás perdido.*

**Bronx, Estados Unidos**

### OS ECHAREMOS DE MENOS

*Os echaremos de menos. Hemos estado hablando sobre vuestras maravillosas actividades, vuestra amabilidad, generosidad y sabiduría. Muchos profesores me preguntan si podemos teneros más de una vez al año. Realmente habéis traído calma a nuestras mentes, nos habéis enseñado a disfrutar de la belleza del alma y de la importancia de sentirse parte de un equipo.*

**Ruben, Bélgica**



### PAZ EN MI CORAZÓN

*Siento paz en mi corazón. Esta experiencia es realmente fantástica. No hay palabras para describirlo. En este momento siento paz en mi interior, y solo silencio. ¡Buda!*

**Daan, Holanda**

### DEBERÍAS PROBARLO

*Creo que es una experiencia que todo el mundo debería probar; todo el mundo debería tener esta oportunidad, porque nos ayuda a comprendernos mejor, con entusiasmo y paz.*

**Aino, Finlandia**

### INCREÍBLE EXPERIENCIA

*¡El Yoga ha sido una experiencia increíble! Ha sido realmente relajante. Espero vivir esta experiencia otra vez al año que viene.*

**Andrij, Ucrania**







## ME SIENTO TRANQUILO

*Siento mi cuerpo muy ligero y también mis manos. Cuando pongo la mano por encima de la cabeza, siento mi fuerza interior. Me siento tranquilo.*



**Piero, Italia**

## GRACIAS INFINITAS

*Infinitas gracias, también por las cosas que me habéis enseñado y por la ilusión que me ha hecho. Les doy las gracias a mis maravillosos profesores, quienes, con tanta dulzura, me han guiado.*



**Chang, China**

## ME ENCANTA EL YOGA

*Para mí el Yoga es... paz, relajación, algo que hace que todos los pensamientos tristes se vayan.  
¡Me encanta el Yoga!*



**Vanessa, Francia**

## ¡GRACIAS YOGA!

*¡Gracias Yoga!  
Me has enseñado muchas cosas: por ejemplo, a relajarme y a conocerme mejor, a gustarme a mí mismo y encontrar amor...*



**Hassan, Líbano**

## UNA EXPERIENCIA MARAVILLOSA

*Me he sentido realmente cómoda con todos vosotros; ha sido una experiencia maravillosa: es muy bonito sentir tu propia energía y la de los demás.*



**Giorgia, España**





ENERO 30  
INNER PEACE DAY  
MADRID

