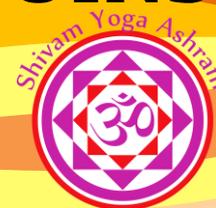
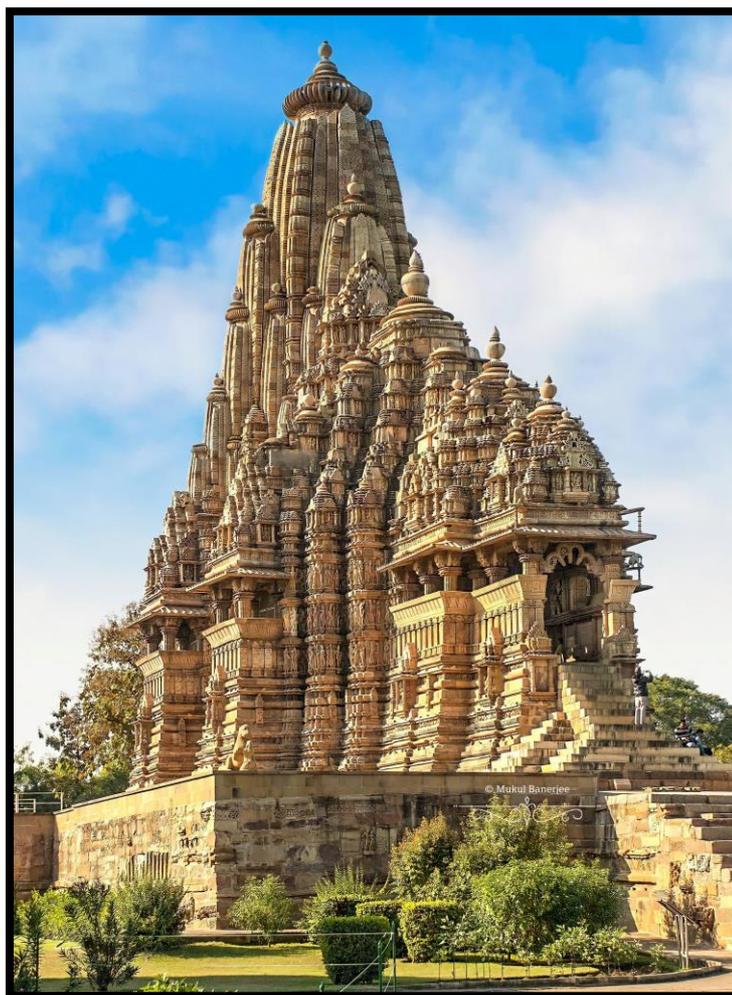


# XVI ENCONTRO DE YOGUINS CARNAVAL -2025



28 de Fevereiro – Sexta-Feira à  
04 de Março – Terça-Feira

## OURO PRETO - MG

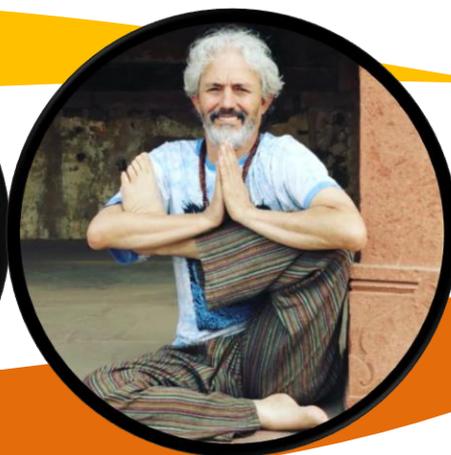
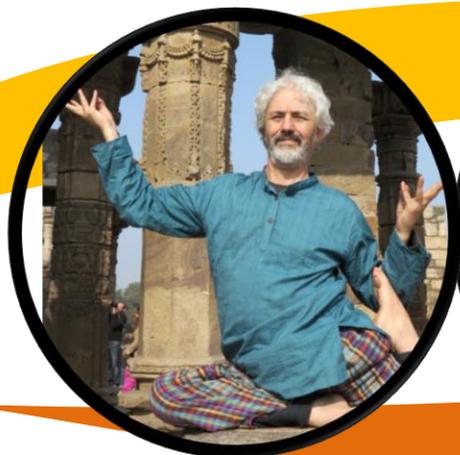


**MANTRAS**  
Mergulhando nos  
espirituais Sons e  
Melodias da Índia

**KUNDALINI**  
Técnicas para despertar  
Força e Sabedoria

**NAVARATRI**  
Imersão na Cultura  
Hindu

**REGIÕES DA ÍNDIA**  
O Poder do Yoga  
Tradicional Indiano





**Caros Instrutores (as), Massoterapeutas, Alunos (as)  
de Shivam Yoga e pessoas interessadas**

**Convidamos a todos para o  
XVI Encontro de Yoguins e Yoguines do Sistema Shivam Yoga**

**AUTOCONHECIMENTO E DESPERTAR DA CONSCIÊNCIA**

**SEXTA-FEIRA – 28 DE FEVEREIRO**

- 17h30min às 18h30min – Apresentação dos Participantes
- 18h30min às 19h — Palestra Mestre Arnaldo
- 19h às 20h – Shivam Yoga Sadhana – Sadhana Tradicional estruturado por Mestre Arnaldo e ministrado pelo Instrutor-Secretário Tiago Sabóia
- 20h às 21h – Alimentação
- 21hmin às 22h – Estudos Pessoais
- 22h – Recolhimento

## SÁBADO – 01 DE MARÇO

- 05h30min às 06h – Dhyana - Meditação em Silêncio
- 06h às 06h30min – Intervalo
- 06h30min às 07h – Dhyana - Meditação em Silêncio
- 07h às 08h – Shivam Yoga Sadhana - Sadhana Tradicional estruturado por Mestre Arnaldo e ministrado pelo Instrutor-Secretário Tiago Sabóia
- 08h às 08h40min – Lanche
- 08h40min às 09h – Intervalo
- 09h às 10h – Mantras: espirituais sons e melodias – Buddhi e Dharana
- 10h às 10h30min – Mantras: espirituais sons e melodias: Pujas
- 10h30min às 12h – Mantras: espirituais sons e melodias – Asanas
- 12h às 13h20min – Alimentação
- 13h20min – Início do Upoas (jejum)
- 13h20min às 14h – Intervalo
- 14h às 15h – Mantras – espirituais sons e melodias – Pranayamas, Bandhas Kriyas e Mudras
- 15h às 16h – Mantras – espirituais sons e melodias – Yoganidra
- 16h às 17h15min – Mantras – espirituais sons e melodias – Dhyana e Mantralização
- 17h15min às 19h - Intervalo
- 19h às 20h – Mantras: Mergulhando nas vibrações de alegria e consciência
- 20h – Recolhimento

## DOMINGO – 02 DE MARÇO

Continuação do Upoas (jejum)

- 05h30min às 06h30min – Dhyana - Meditação em Silêncio
- 06h30min às 08h30min – Shivam Yoga Sadhana - Sadhana Tradicional estruturado por Mestre Arnaldo e ministrado pelo Instrutor-Secretário Tiago Sabóia
- 08h30min às 09h – Intervalo
- 09h às 10h – Kundalini: A força e a beleza da Antiga Índia
- 10h às 12h – Kundalini – Técnicas para despertar força e sabedoria: Parte I
- 12h às 12h40min – Kriyas – Exercícios de Desintoxicação
- 12h40min – Final do Upoas (jejum)
- 12h40min às 13h40min - Alimentação
- 13h40min às 14h10min – Intervalo
- 14h10min às 15h – Navaratri – Histórias e Mitologias
- 15h às 16h – Navaratri – Imersão na Cultura Hindu: Parte I
- 16h às 16h30min – Lanche
- 16h30min às 17h30min – Navaratri – Imersão na Cultura Hindu: Parte II
- 17h30 – Início de Mauna (Silêncio)
- 17h30min às 19h30min - Intervalo
- 19h30min às 20h30min – Alimentação
- 20h30min às 22h – Estudos pessoais
- 22h – Recolhimento

## SEGUNDA-FEIRA – 03 DE MARÇO

Continuação de Mauna (silêncio): As atividades serão ministradas em silêncio e será utilizado um sino para direcioná-las

- 05h30min às 06h – Dhyana - Meditação em Silêncio
- 06h às 06h30min – Intervalo
- 06h30min às 07h – Dhyana - Meditação em Silêncio
- 07h às 08h – Shivam Yoga Sadhana - Sadhana Tradicional estruturado por Mestre Arnaldo e ministrado pelo Instrutor-Secretário Tiago Sabóia
- 08h às 08h40min – Lanche
- 08h40min às 09h – Intervalo
- 09h – Final de Mauna (silêncio)
- 09h às 10h30min – Kundalini: Ampliando os poderes internos por meio da Massoterapia Tradicional Indiana (Chikitsahastha)
- 10h30min às 12h – Kundalini: A jornada Yogue Tradicional: Força, energia e poder
- 12h às 13h – Alimentação
- 13h às 14h – Intervalo
- 14h – Final de Mauna (silêncio)
- 14h às 15h – O subcontinente Indiano: A Índia e suas Regiões
- 15h às 16h – Mergulhando nas Regiões da Índia- Técnicas e Vivências: Parte I
- 16h às 16h30min – Lanche
- 16h30min às 17h30min – Mergulhando nas Regiões da Índia- Técnicas e Vivências: Parte II
- 17h30min às 19h30min – Intervalo
- 19h30min às 20h30min – Alimentação

➤ 20h30min às 22h – Estudos Pessoais

➤ 22h – Recolhimento

## TERÇA-FEIRA – 04 DE MARÇO

➤ 07h às 07h30min – Dhyana - Meditação em Silêncio

➤ 07h30min às 08h30min – Shivam Yoga Sadhana - Sadhana Tradicional estruturado por Mestre Arnaldo e ministrado pelo Instrutor-Secretário Tiago Sabóia

➤ 08h30min às 09h30min – Mesa-Redonda e Encerramento do XVI Encontro de Yoguios e Yoguias do Sistema Shivam Yoga 2025

➤ 09h30min às 10:15 - Lanche

➤ Dia Livre – Sugere-se um passeio a alguma cachoeira.

Frutas serão disponibilizadas pelo Shivam Yoga Ashram.

Já o transporte fica por conta dos interessados.

A Direção e a Equipe do Shivam Yoga Ashram não participarão dessa Atividade.



### Qual o significado de "Om Shiva"?

"Om Shiva" é uma forma de cumprimento e, ao mesmo tempo, uma ferramenta de vibrações energéticas que conecta os membros da Escola Shivam Yoga Ashram.

O "Om" é uma vibração de poder e "Shiva", simbolicamente, significa uma vibração em direção à transformação.

Nesse último aspecto, o cumprimento "Om Shiva" propicia aos discípulos da nossa Escola e ao seu Mestre despertarem em si, com poder e força, um processo de transformação em direção à Marga, a senda espiritual tântrica da Antiga Índia.

**Mestre Arnaldo**



## XVI Encontro de Yoguins e Yoguines do Sistema Shivam Yoga

**PRESENCIAL**

**2025**

**FEVEREIRO**

**28**

**MARÇO**

**01 02 03 04**

**VALOR PARA O ENCONTRO PRESENCIAL NO SHIVAM YOGA ASHRAM EM OURO PRETO**

**À vista: R\$ 850,00**

**Pagamento Parcelado: 2 x 425,00**

1. PIX: CPF 052.973.616-05

2. Conta para depósito: Banco do Brasil – Agência 0473-1 – Conta corrente 23317-X ou 23317-0

Titular: Edilayne Cristina Santos - CPF 052.973.616-05 3.

Favor solicitar Ficha de Inscrição e enviar o Comprovante de Pagamento e a Ficha de Inscrição preenchida via WhatsApp:

Diretora - Edilayne Cristina Santos - (31) 9 8794-3708

Instrutor-Secretário – Tiago Saraiva de Sabóia – (32) 9 8481-1616

Ou solicitar em nosso e-mail: [shivamyoga@hotmail.com](mailto:shivamyoga@hotmail.com)