



COOPERACIÓN Y YOGA
SE UNEN PARA CELEBRAR
EL DÍA INTERNACIONAL DEL YOGA

ÚNETE Y PARTICIPA EN ESTA
ACCIÓN SOLIDARIA

ORGANIZA



Semilla para el Cambio
www.semillaparaelcambio.org

COLABORA



www.yogaenred.com



Estimado/a amigo/a:

Por noveno año consecutivo, la ongd **Semilla para el Cambio** y **Yoga en Red** organizan Yoga para el Cambio, una iniciativa para celebrar el Día Internacional del Yoga con una acción solidaria que ayude a mejorar la vida de las familias más desfavorecidas en Varanasi (India).

En las ediciones anteriores, el evento ha contado con la participación de más de un centenar de centros y miles de personas de toda España, que aprovecharon esta significativa fecha para **unir yoga y cooperación**. Y también para conectar España con India, el país en el que surgió el yoga, pero también uno de los lugares del mundo con más índice de pobreza.

Por eso, el objetivo de Yoga para el Cambio es apoyar los proyectos de Semilla para el Cambio en India, en concreto este año los fondos recaudados se destinarán íntegramente al **fortalecimiento y mejora del proyecto educativo** que la ongd lleva a cabo en la ciudad de Varanasi con casi 300 alumnas/os, para contratar profesores/as de apoyo e informática y materiales que se necesitan.

Yoga para el Cambio promueve la celebración de actividades solidarias —con la colaboración de centros y profesores de yoga— que usen la práctica milenaria del yoga para **promover la justicia y la igualdad**. Y tu centro puede ser parte de esta acción conjunta “para el cambio”. Del **16 al 22 de junio** te proponemos que realices una actividad de yoga, meditación, o cualquier otra disciplina basada en estas técnicas, a favor de la infancia en India.

Te explicamos todo con más detalle en este dossier.

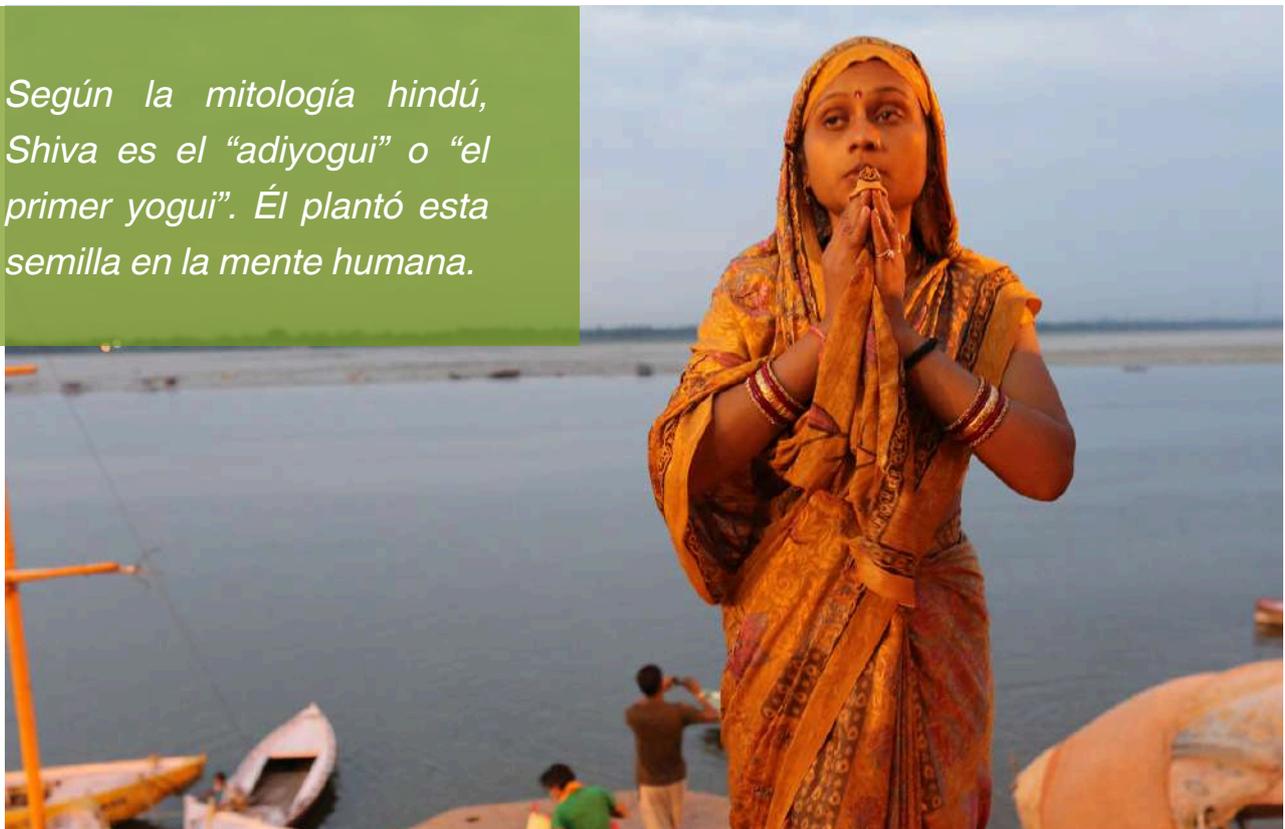
Shiva: el primer yogui

De acuerdo con la tradición yóguica, **hace 15.000 años Shiva alcanzó la iluminación** y se abandonó en una ferviente y continua danza sobre el Himalaya. La gente se dio cuenta de que estaba experimentando algo que nadie había conocido antes y fueron muchos los que se quedaron para saber qué era aquello... pero Shiva era ajeno a su presencia y todos abandonaron excepto siete.

Eran **los siete Saptarishis**, a cada uno de los cuales Shiva transmitió **las siete formas básicas del yoga**. Ellos fueron los encargados de viajar por el mundo para llevar el conocimiento del yoga a todas partes. Estos siete Saptarishis se convirtieron en los labios de Shiva.

Para los seguidores del Yoga, **Shiva es el gran guía de la meditación** que enseña a observar, a contemplar y no reaccionar, proporcionando una visión cósmica de nuestras vidas y de nuestras emociones.

Según la mitología hindú, Shiva es el “adiyogui” o “el primer yogui”. Él plantó esta semilla en la mente humana.



India: el lugar de origen

En los años 20 del siglo pasado se encontró en **Mohenjo Daro (Valle del Indu), en India, un sello tallado en piedra**, datado sobre el año 1.600 a.C que se piensa que representa a Shiva en posición yóguica. Se trata del vestigio de **una desaparecida civilización** que pobló el valle del Indu y que se cree **fue la creadora del yoga**.

Además, la evolución de esta disciplina está íntimamente vinculada a **la propia evolución de la civilización india**, que es la más antigua del mundo que todavía perdura.

Esta civilización nos ha legado **uno de los caminos más genuinos de experimentación filosófica y espiritual** en la exploración de los misterios de la mente, tan válido hoy en día como lo fue hace miles de años...

Como practicante de yoga, eres parte de una corriente de tradición que te hace descendiente de una civilización milenaria.



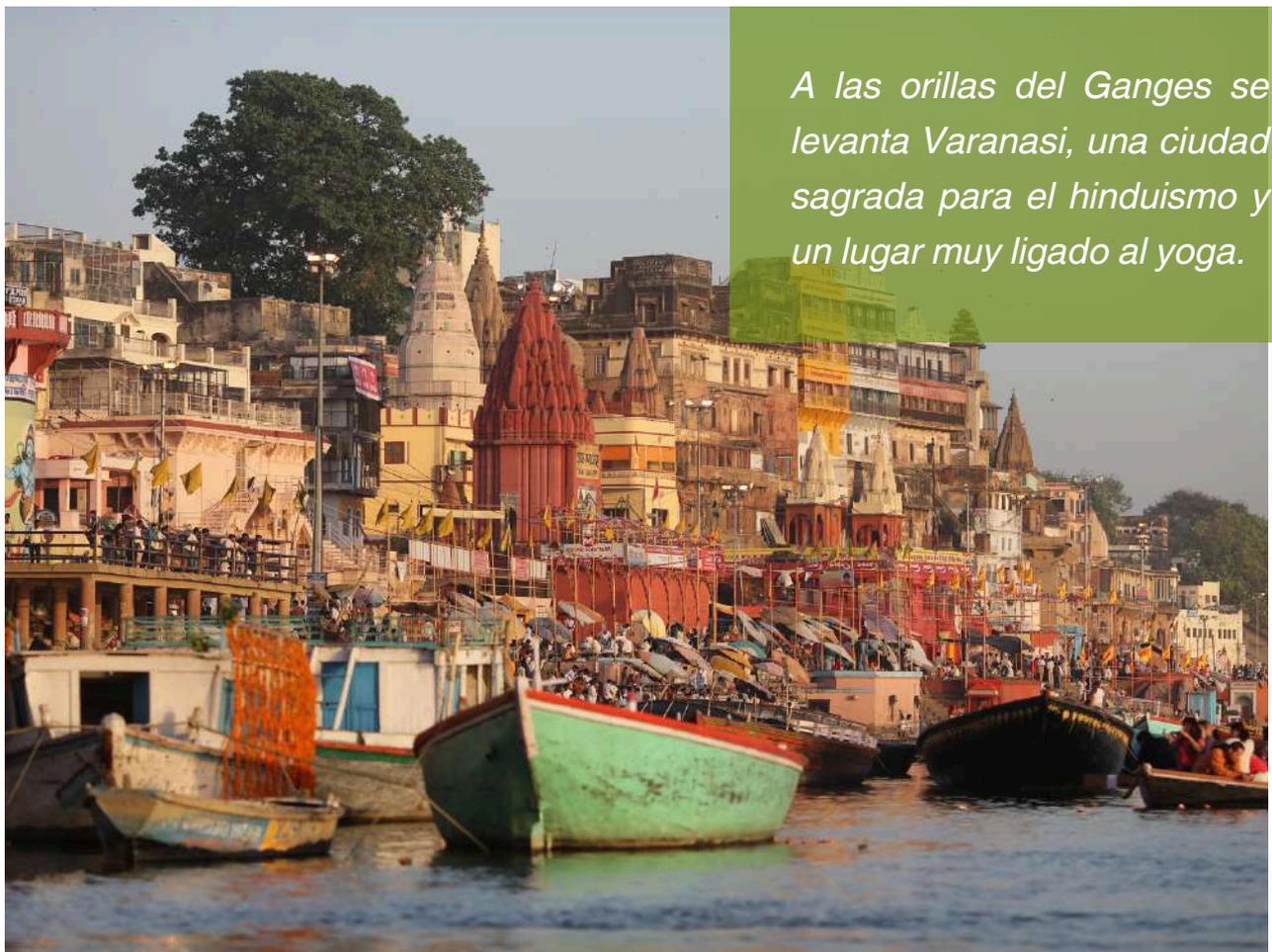
De la civilización india, la más antigua del mundo que perdura hasta nuestros días, nos ha legado esta disciplina filosófica y espiritual.



Varanasi: la ciudad de Shiva

Varanasi (también conocida como Benarés), es una de las ciudades más antiguas del mundo. Originalmente su nombre era Kashi, que significa "la luminosa", "**la ciudad de la luz**". Pero **Varanasi es, ante todo, la ciudad de Shiva**. Aquí está uno de los doce Jyotirlingas - *el Kashi Vishwanath*- que es el templo más importante de toda la India para la adoración al dios Shiva.

El yoga forma parte del día a día de Varanasi. Ha sido cuna y morada de famosos maestros y gurús, como Lahiri Mahasaya, conocido como Yogavatar o "Encarnación del yoga". Desde el amanecer hasta el anochecer, es habitual toparse con yoguis y yoguinis en la posición del loto a las orillas del Ganges. También son muchos los colegios que integran el yoga en el aula y muchas las personas que acuden cada año a la ciudad para realizar un retiro.



A las orillas del Ganges se levanta Varanasi, una ciudad sagrada para el hinduismo y un lugar muy ligado al yoga.

Semilla para el Cambio: la cooperación

Esta ongd española **trabaja en Varanasi desde 2009 con familias desfavorecidas** de los slums y los ghats, que viven inmersas en una espiral de pobreza que pasa de generación en generación. **Actualmente trabaja en cuatro áreas:**



EDUCACIÓN: En Varanasi, muchas familias carecen de medios para escolarizar a sus hijos/as y muchos/as tienen que contribuir a la economía familiar. Para frenar la espiral de pobreza y prevenir el trabajo infantil, Semilla escolariza a casi 300 niños y niñas, ofreciéndoles una educación de calidad en hindi e inglés.



NUTRICIÓN: El problema de la desnutrición en India sigue afectando a un alto porcentaje de niños y niñas, con secuelas muy serias para su salud y desarrollo. El programa de nutrición de Semilla proporciona un almuerzo diario a todos/as sus estudiantes. Igualmente, se hace un seguimiento de su talla y peso y se les ofrecen suplementos alimenticios y nutricionales.

SALUD: En la India, el acceso a la sanidad es prohibitivo para familias como las de los slums, que viven por debajo del umbral de la pobreza. Semilla cuenta con un dispensario médico en el que se pasa consulta, se proporcionan medicamentos, se realizan campañas de vacunación y revisiones dentales.

Paralelamente, se ha formado a un grupo de mujeres de los slums como promotoras de salud para promover hábitos saludables e higiénicos, así como control de natalidad y embarazos.



*Semilla para el Cambio lucha contra la pobreza en India,
promoviendo la igualdad de oportunidades
para la infancia más desfavorecida y la mujer*

EMPODERAMIENTO DE LA MUJER: India es uno de los peores países del mundo para ser mujer. Desde que nacen están sometidas a las decisiones de sus padres hasta que se casan y pasan a depender de su marido. Semilla trabaja desde 2011 con mujeres de los slums para potenciar su independencia y empoderamiento. Cuenta con proyectos de alfabetización, microahorro y formación laboral, así como un taller de artesanías que les ofrece una opción de empleo digno.



Sé participe del cambio

Shiva, India, Varanasi, Semilla para el Cambio, el yoga y tú.

El evento Yoga para el Cambio, organizado por Semilla para el Cambio con la colaboración de Yoga en Red, quiere involucrarte en la historia que te acabamos de narrar. Vincular a Shiva, India, Varanasi y las familias desfavorecidas de India con los y las practicantes de yoga como tú, **para hacer del Día Internacional del Yoga una fecha para la cooperación y la solidaridad.**

Te invitamos a que como centro, escuela, profesor/a o practicante de yoga o meditación entres a formar parte de este movimiento para el cambio.

Se trata de una acción colectiva para celebrar el Día Internacional del Yoga vinculando esta disciplina de desarrollo personal con la cooperación. Una oportunidad para apoyar a las familias desfavorecidas de los slums y los ghats de Varanasi, contribuyendo a cambiar su futuro y a favorecer la igualdad de oportunidades.

Forma parte de una acción colectiva para conmemorar el día internacional del yoga uniendo yoga y solidaridad.



Ediciones anteriores

Yoga para el Cambio cuenta ya con ocho ediciones, desde 2017, en las que han participado **centenares de centros y miles de personas** en actividades de yoga, meditación, mindfulness y otras técnicas de crecimiento personal.

Como consecuencia de la pandemia, las ediciones de 2020 y 2021 se realizaron on-line, pero a partir de 2022 se retomó la modalidad presencial en distintos puntos del país. El pasado año participaron un total de 23 centros y se organizaron 42 actividades, recaudando cerca de 4.200 € que fueron destinados a prestar apoyo al programa educativo de Semilla para el Cambio en el que están inscritos 300 niños y niñas de la ciudad de Varanasi en situación de vulnerabilidad.

¿Cómo puedes colaborar este año?

Un año más, te proponemos que organices **un acto solidario en tu centro o escuela de yoga** y apoyes el trabajo que Semilla para el Cambio está realizando a favor de las comunidades más desfavorecidas en Varanasi.

Organiza una clase de yoga, una sesión de meditación, una charla o coloquio o cualquier otra actividad relacionada. Así estarás apoyando la labor de Semilla en Varanasi a nivel de difusión y sensibilización.

Para captar fondos para el proyecto educativo de Semilla en India se recomienda una **aportación por participante** de 12 euros, pero dejamos esta decisión a cargo de cada centro u organizador/a.

Si quieres participar o hacer tu propia propuesta, escríbenos y cuéntanos tu propuesta.



¿Cuándo?

En la semana del **16 al 22 de junio**, el día y en el horario que tu decidas. Puedes hacer sólo una actividad o varias.



¿De qué manera se traduce tu apoyo?

Todos los fondos recaudados con la celebración de Yoga para el Cambio se destinarán al fortalecimiento y mejora del proyecto educativo que la ongd lleva a cabo en Varanasi, por lo tanto, **tu colaboración servirá para seguir mejorando la calidad de la enseñanza y contribuir así al cambio social en India.**

Además, por el importe recaudado en tu centro, podrás recibir un certificado de donaciones con el que desgravar tu aportación en el IRPF del próximo año fiscal.



¿Cómo preparar tu participación?

ÁPÚNTATE

Si has decidido participar en esta iniciativa, como centro, escuela, profesor/a de yoga etc infórmalos antes del **10 de junio de 2025** en el correo **yogaparaelcambio@gmail.com**.

Envíanos tus datos y los de tu centro, el tipo de evento que vas a realizar y el día y la hora en el que tendrá lugar.

DIFUNDE

Una vez recibamos esta información, te mandaremos por email un cartel para que puedas imprimirlo y promocionar el evento entre las/os interesadas/os.

También te mandaremos un correo tipo para que, si quieres, puedas enviar un mailing a todos tus contactos con la información y significado del evento.

Desde nuestra web y redes sociales daremos difusión a la actividad y participación de tu centro para promover la participación y asistencia.

APORTACIONES DE PARTICIPANTES

Recomendamos una aportación por participante de 12 euros, pero dejamos esta decisión en manos del centro u organizador/a.

Una vez hayas recaudado las aportaciones de las personas participantes en la clase o evento, puedes enviarnos un correo a **yogaparaelcambio@gmail.com**, informando del número de participantes, la recaudación total y tus datos fiscales. Deberás realizar una transferencia a la cuenta de **Semilla para el Cambio: ES21 0182 2200 1402 0166 0274**

RECIBE TU CERTIFICADO

De cara a la campaña de la Renta de 2025 recibirás un certificado de donaciones para el IRPF/Sociedades correspondiente a tu colaboración, que te puede desgravar hasta un 80% de la cuantía, de acuerdo con la actual ley fiscal de mecenazgo.

Yoga 0

Si no vas a realizar o participar en ninguna actividad, pero igualmente **quieres colaborar realizando una aportación**, puedes hacerlo a través de la opción de “Yoga 0”.

Con esta opción, estarás apoyando el proyecto educativo de Semilla para el Cambio y contribuyendo a mejorar la calidad de vida de las familias más desfavorecidas de Varanasi.

Para participar en “Yoga 0” puedes acceder directamente a través de este enlace:

<https://regalossolidarios.org.es/producto/yoga-0>



Contacto e información

+34 698 125425

yogaparaelcambio@gmail.com

www.semillaparaelcambio.org/yogaparaelcambio

[instagram.com/semilla_cambio/](https://www.instagram.com/semilla_cambio/)

www.facebook.com/semillaparaelcambio/



Semilla, para el Cambio