

ESPACIO DE MEDITACIÓN Y NEUROCIENCIA. GIRONA



Los lunes de 18:30 a 19:00. Tómate 30 minutos. Adéntrate en el mundo de la Meditación y la Neurociencia con nosotros

La meditación nos ayuda a muchos niveles, desde una sencilla relajación hasta la liberación del sufrimiento, abrir el corazón y la mente.

Podemos observar los siguientes cambios al meditar:

- el estrés se diluye y en algunos casos desaparece, generando una gran calma interior...
- la relación del cuerpo y la mente se agudiza
- expande el sentido del quien eres, más allá de tus miedos y tus mecanismos de auto-sabotaje
- encuentras la auténtica felicidad
- descubres recursos internos, que puede llegar a cambiar tu día a día, aumentando tu sabiduría y capacidad de interiorizarte
- transforma la manera en que relacionas con el mundo, sacandote de un sentimiento de aislamiento y confusión. colocandote en la conexión clara de la compasión
- amplía tu perspectiva y te concede el coraje, de ver la vida tal cual es

Meditar es algo al alcance de todas las personas, no tiene contraindicación alguna, inicia con unos sencillos 3 minutos y poco a poco ves aumentando la frecuencia e intensidad. Así poco a poco podrás aspirar a sentadas, caminadas o retiros más amplios. La clave está en la práctica.

Estudios Contemplativos Girona - PL. Independencia, 14 ppal 1ª

Precio de la Actividad: 36 € mensuales

Para más información contacta con nosotros: info@estudioscontemplativos.com // +36674091258