



## CURSO DE MEDITACIÓN

El arte de ser conscientes iluminando nuestro interior



### Descripción

Meditar es una aventura hacia lo desconocido, la mayor aventura que la mente humana puede acometer. La meditación consiste simplemente en Ser. Simplemente eres, y ello es puro gozo.

### Programa

- **Los 7 escalones de la salud**, las meditaciones de los peldaños.
- **Meditación Zen.** (Zazen, Kinhin, Samu, Teisho).
- **Meditación Chamánica.** Los no haceres del yo personal.
- **Meditación Activa.** (El silencio por la dinámica).

#### Será necesario traer:

Ropa cómoda, cojín y muchas ganas de divertirse experimentando.



**Lugar:**..... Espacio Bamboo. C/ Irunlarrea, 5 Bj. Trasera.

**Imparte:** .... Dong-Hwan Lee.

**Horario:**..... Viernes alternos/ 2 al mes de 19:00h a 20:30h.

**Fechas:** .....A determinar.

**Precio:**.....25€/sesión.

**Información e Inscripciones:** Tlfno. 948177207 ó en

[www.espaciobamboo.com](http://www.espaciobamboo.com) (Hacer clic sobre "Grupo Albor")

**Matrícula:** Gratuita. Abierta en Septiembre por riguroso orden de inscripción.  
Plazas limitadas.

