



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:..... 1 viernes al mes de Octubre a Junio (9 clases), de 18:30h a 21:30h.

Fechas: A determinar.

Precio:..... 55€/sesión.

Información e Inscripciones: Tfno. 948177207 ó en

www.espaciobamboo.com (Hacer clic sobre "Grupo Albor")

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

