

CURSO DE MEDITACIÓN

Curso en el que se darán elementos teórico-prácticos para la realización de la práctica meditativa, tanto interna como externa.

El curso estará dividido en 5 talleres; en los dos primeros se profundizará en la práctica interna; en los dos siguientes en la externa y el último en ambas prácticas.



"Meditar es el arte de aquietar las fluctuaciones de la mente. Para ello, nada más eficiente que adiestrarse en el sostenimiento de una atención presencial en el aquí y el ahora. A partir de ahí, comienza a avizorarse la esencia de todo lo existente, entendida en forma de no-dualidad.

*Esa es la base desde la que, fundamentados en las magistrales propuestas que **Sesha** ha configurado a partir de los lineamientos del **Gnana Yoga**, te proponemos la vivencia de la incomparable aventura de la comprensión".*

Félix Arkarazo

IMPARTE: Félix Arkarazo

DIRECCIÓN: AQYRA.

Barrondo 3, 1º. Etxebarri 48450

HORARIO: 09:30 a 13:30

FECHAS:

SÁBADO, 8 DE FEBRERO

SÁBADO, 1 DE MARZO

SÁBADO, 5 DE ABRIL

SÁBADO, 10 DE MAYO

SÁBADO, 7 DE JUNIO

PRECIO: 50€ (Cada taller)

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Estrella

94 652 61 25 y 692 68 17 08

aqyra1@gmail.com