

CHARLA

MINDFULNESS ADVAITA

El próximo viernes 16 de diciembre a las 19:30, os ofreceremos en Aqyra una charla gratuita sobre Mindfulness Advaita.



«El Mindfulness Advaita es un modelo de Educación Cognitiva que impulsa a estar presentes, atentos y conscientes en el aquí y el ahora tanto en la vida como en la práctica de la meditación interior. Surge de la fusión del Mindfulness, práctica para despertar al presente con la filosofía hindú Vedanta Advaita que aporta la interpretación de la naturaleza de la mente y la comprensión y el análisis de la No-dualidad.

Un tanto por ciento desorbitado del día, se vive a través de una especie de “piloto automático” que impide la captura vívida de la cotidianidad. Es como no tener interés por lo que sucede, como estar aburrido, es una especie de hastío que genera una inercia cognitiva nefasta que nos invade en muchas situaciones en las que desearíamos estar atentos y sin embargo somos secuestrados por el hábito del vagabundeo mental.

El Mindfulness Advaita aporta cánones claros y experimentables tanto para una práctica externa, como para la interna, es decir, para la vida cotidiana y para la vida interior o meditación. Por lo tanto, es un modelo teórico y práctico para estar atentos y conscientes en el aquí y el ahora».

ADEMÁS, PRESENTACIÓN DE LA SERIE DE 8 TALLERES DE MINDFULNESS ADVAITA

- Conocer la mente y desarrollar una correcta percepción.
- Reconocer los estados cognitivos en los que suele vagabundear nuestra mente y nutrir otros más correctos y coherentes.
- Favorecer y fortalecer la atención para recuperar la presencialidad.
- Cuidado de los órganos de los sentidos y adiestramiento para madurar la capacidad sensoria.
- Uso de juegos, técnicas mnemotécnicas, reflexiones, charlas y prácticas de meditación interna y externa, etc.

Imparte: Estrella

Fecha: Viernes, 16 de diciembre 2016

Hora: 19:30

Lugar: AQYRA

Contacto: info@aqyra.es

94 652 61 25 y 692 68 17 08

Wasap: 672 22 49 11