

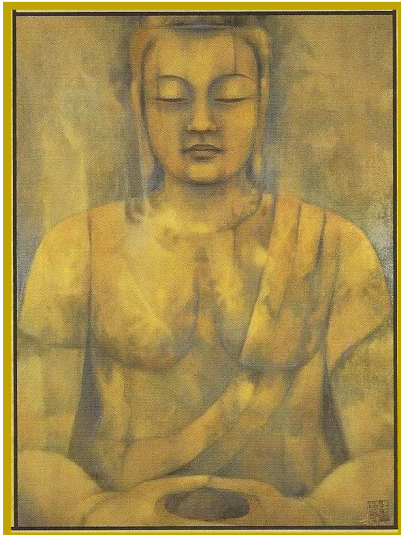
ENCUENTROS DE MEDITACIÓN

En AQYRA ofrecemos un espacio gratuito, dos miércoles al mes, para la práctica de la Meditación.

Meditar es mantener una atención constante al presente que está sucediendo.

Meditación interior es mantener una atención constante a lo que está sucediendo en nuestra mente, sin intervenir, sin modificar. Tan sólo contemplar atentamente lo que percibimos al *ir adentro* y desconectar los sentidos.

Meditación externa es mantener una atención constante a lo que corresponde percibir en el presente que estamos viviendo. Es percibir a través de nuestros sentidos aquello que acontece en cada instante. Es sumergirse en aquello que se despliega ante nosotros con total y firme atención: un paisaje, una música, una conversación, cocinar, lavarse las manos, notar la sed, beber un vaso de agua que calma la sed, amar, conocer, leer, descansar, etc., etc., etc., en definitiva: *estar afuera*.



En estos encuentros practicaremos ambos modelos meditativos.

La dinámica que os propondremos en los encuentros será, más o menos, la siguiente:

- Juegos de práctica externa para fortalecer la estabilidad de la atención afuera, seguidos de prácticas cortas internas de unos 20 minutos.
- Reflexionaremos sobre las dificultades, dudas o comprensiones que las prácticas nos reporten.
- Terminando con una práctica meditativa interna más extensa.

A estos encuentros puede asistir cualquier persona con interés en el ámbito de la meditación, haya hecho o no cualquier tipo de formación meditativa.

Rogamos que, si deseas acudir, avises **previamente**, sobretodo si es la primera vez que vienes, ya que si por algún motivouviésemos que cancelar el encuentro nos gustaría poder avisarte.

FECHAS:

- Miércoles 10 de septiembre
- Miércoles 24 de septiembre
- Miércoles 15 de octubre
- Miércoles 29 de octubre
- Miércoles 12 de noviembre
- Miércoles 26 de noviembre
- Miércoles 10 de diciembre

HORARIO:

- 19:30 a 21:30

INFORMACIÓN:

Para solventar cualquier duda y/o apuntaros, podéis poneros en contacto conmigo en:

- Teléfonos de Aqyra: 946526125 y 692681708 (Estrella)
- O en el correo: info@aqyra.es

