

# Meditación

## Encuentros Gratuitos

Os ofrecemos en Aqyra DOS VIERNES AL MES para la práctica de la Meditación. Estos encuentros están dirigidos a personas ya iniciadas.

### FECHAS:

- Viernes 06 de octubre
- Viernes 20 de octubre
- Viernes 03 de noviembre
- Viernes 17 de noviembre
- Viernes 01 de diciembre
- Viernes 15 de diciembre

### HORARIO:

- De 19:00 a 21:00

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

En la práctica externa la percepción se posa en los objetos o eventos mediante los sentidos.

En la interna, la desconexión sensoria es la que permite a la percepción el proceso de la autoindagación.

