

SESIONES DE MEDITACIÓN PARA PRINCIPIANTES

¿No has meditado nunca y tienes ganas de aprender y practicar? apúntate a las sesiones de iniciación a la meditación. La base será la meditación Vipassana, igualmente en los últimos meses se darán unas pinceladas de la meditación Zen.

En las primeras sesiones trabajaremos la postura física (adaptada a las necesidades-capacidades de cada persona) y las técnicas de respiración, intentaremos poner el foco en el aquí y ahora e intentaremos dejar a un lado el estrés de nuestra vida cotidiana. Una vez nos adentremos en las sesiones iremos cogiendo conciencia de nuestros pensamientos y sentimientos. Todo esto lo implementaremos con meditaciones cortas (al principio) para después ir alargándolas.

Meditaremos individualmente, en pareja y mientras estemos en movimiento.

Aprenderemos a llevar la meditación a nuestro día a día intentando alejarnos de la rigidez típica de la meditación para que esta sea lo más realista posible en la vida de cada persona.

CUÁNDO: de octubre a mayo (los dos meses incluidos). **Los jueves -> 19:30-20:30.**

DÓNDE: calle Tejería 21 (Egia) – [SAKONDU](#)

PRECIO: mes 20€ - completo 140€

INCRIPCIÓN: info@sakondu.eus

Plazas limitadas.

Si te surge cualquier duda o pregunta, escíbeme y te responderé con mucho gusto.