

HASI BERRIENTZAT MEDITAZIO SAIOAK

Inoiz mediatu ez baduzu eta ikasteko eta praktikatzeko gogo baduzu eman izena hastapeneko meditazio saioetan. Batez ere Vipassana meditazioa landuko da, hala ere Zen meditazioaren zertzelada batzuk ere jasoko dituzu azken hilabeteetan.

Hasieran jarrera fisikoa (moldagarria izan daitekeena bakoitzaren beharren arabera) eta arnasketa teknikak ikasiko ditugu, fokua orainean jartzen ahaleginduko gara eta eguneroko estresak alde batera uzten saiatuko gara. Ondoren pixkanaka pentsamenduen eta sentitzen dugun horren kontzientzia hartzen joango gara eta hau guztia meditazio laburrekin uztartuko dugu.

Banakako meditazioak, bikoteka egindakoak eta mugimenduan gauden bitartean meditatzen ikasiko dugu.

Meditazioa gure egunerokotasunera eramaten ikasiko dugu, duen irudi zurrunik aldendu nahian bakoitzarentzat ahalik eta errealistena izan dadin.

NOIZ: urritik maiatzera (biak barne). **Ostegunetan -> 19:30-20:30.**

NON: Tejeria kalea 21 (Egia) – **SAKONDU**

PREZIOA: hilabetea **20€** - osoa **140€**

IZEN EMATEA: info@sakondu.eus

Plaza mugatuak.

Edozein zalantza edo galdera suertatzen bazaizu, idatzi lasai eta atsegin handiz erantzungo dizut.