

TALLER INICIACIÓN A LA MEDITACIÓN

*Iniciamos una nueva aventura en la búsqueda del bienestar personal que tanto influye en nuestro rendimiento como personas y profesionales. Por ello si quiere empezar el año con buen pie y energías renovadas le presentamos el “**TALLER DE INICIACIÓN A LA MEDITACIÓN**” que se celebrará durante el mes de febrero de 2014 en nuestras instalaciones y que impartirá el instructor de Kundalini Yoga, Hari Avtar Singh.*

El miércoles 22 de enero a las 17:00 h. les invitamos a asistir a La Charla de Presentación del Taller, en ella intentaremos responder y aclarar cuantas cuestiones se planteen sobre la Meditación. Explicaremos en que consistirá el taller y los puntos esenciales para la práctica de esta disciplina:

- **POSTURA**
- **RESPIRACION**
- **ENFOQUE MENTAL**
- **CONCENTRACION**
- **SONIDOS**

Hablaremos sobre los beneficios, contrastados por la ciencia, para el cuerpo, la mente, las emociones y el alma. La meditación como ciencia antigua y los conocimientos técnicos rescatados en los albores de la civilización y como hoy en día prestan un servicio inestimable a nuestras sociedades.

*Les invitamos a que se paren unos minutos y que tomen conciencia de su Ser íntimo y esencial. “**Hágase de un botiquín de primeros auxilios**”. Aprenda a mantenerse en los peores momentos y a disfrutar de su única obligación: Ser Feliz, Ser Sano y Ser Santo.*

