



¡TODOS LOS MIERCOLES! (De 19 A 21 HORAS)

"ENCUENTROS CON EL ALMA"

TALLER DE MEDITACIÓN ACTIVA (Imparte Isabel MariAn)

La meditación es una practica milenaria que ha trascendido desde la cultura Oriental, contando cada vez con más practicantes por los excelentes beneficios que su practica proporciona ayudándonos a serenar la mente y encontrar la paz interior a través de la conexión con nuestro Yo interior induciéndonos a un estado mental equilibrado.

Nuestra forma de pensar se manifiesta en todas y cada una de las diferentes células de nuestro cuerpo; cuando nos inquietamos o estamos nerviosos las moléculas mensajeras viajan por nuestro organismo contagiando a nuestros órganos y tejidos provocando desequilibrios. Cuando nos relajamos y aprendemos a aquietar la mente y enviamos mensajes de paz, equilibrio y armonía a las células, liberando endorfinas que mitigan el dolor y el sufrimiento ayudándonos a recuperar el estado de equilibrio.

Con la meditación podemos encontrarnos con un mundo nuevo e inexplorado, un mundo interior rico y lleno de sabiduría que nos permite conectar con la esencia interior, donde se ayuda a liberar los criterios que están bloqueando nuestra vida, pero también nos ayuda a encontrar nuestra esencia de amor, permitiéndonos ver el mundo desde la prosperidad para dejarlo de ver desde la carencia, permitiendo el reequilibrio y la autosanación.

BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN REGULAR:

- Reducción del estrés
- Concentración mejorada
- Más capacidad para memorizar
- Pensamiento más positivo
- Claridad Mental
- Mejora de las relaciones negativas
- Recuperación de la autoestima
- Reducción de dependencias (alcohol, drogas)
- Fortalece el sistema inmunitario
- Apertura a la vida
- Desarrollo de fuerza interior
- Se libera la depresión
- Mejora el sueño y elimina el insomnio
- Consecución de logros y metas
- Mayor sentido de felicidad y alegría
- Más rendimiento físico
- Depura y limpia la sangre

En este taller de meditación trabajamos el movimiento consciente, experimentamos el juego con el otro, las caricias, la sanación y la meditación activa. La meditación puede ayudarnos a encontrar criterios negativos que afectan negativamente nuestra vida, ayudándonos a liberarlos. Muchas veces se encuentran respuestas a situaciones difíciles y razones por las que vivir en estado de alegría y felicidad.

En general las personas que acuden a estas clases de meditación dicen haber mejorado su percepción de la vida cambiando criterios negativos en positivos y mejorando su rendimiento profesional y personal, sus relaciones afectivas, su salud y comentan tener una claridad mayor para solucionar problemas.

La meditación ayuda a mantenerse rejuvenecido, equilibrado y alegre.

Lugar de la actividad: Centro AureA'S / Sardenya, 261-263 / Barcelona (metro Sagrada Familia) / Reserva de plaza: TEL. 935535611

Precio por taller: 15 €uros

Precio por mes (4 talleres): 45 €uros

Precio especial, personas inscritas en anteriores talleres y cursos de Isabel MariAn: 35 €mes

¡¡Empezamos una nueva clase matinal, todos los Jueves a partir del 7 de Octubre con duración hasta fin de Febrero, compromiso de las personas inscritas para un trabajo profundo interior!! (50 Euros por mes), duración del proceso - cinco meses.

Horario: De 10 a 13 horas, los jueves - Reserva ref. "ENCUENTROS CON EL ALMA" (Jueves, matinal)" en cuestionario adjunto a este blog - Mail: conociendotuser@gmail.com - Aure'As Telef. 935535611