



Seminario de Meditación Hara

“Una mirada hacia nuestro interior: el silencio y el vacío como medio para alcanzar una percepción directa de autoconocimiento que favorezca el crecimiento personal y nos conduzca hacia la autocuración”

Hara representa el centro energético y de consciencia del cuerpo.

Hara, Mente en Espejo
proyectará nuestros
conflictos internos a través
de imágenes o recuerdos,
ofreciéndonos la
oportunidad de adentrarnos
en ese tan temido mundo
interior

Hara, Mirada Interna parte
del cuerpo como puerta de
entrada que nos lleve a
conocer la naturaleza del
mensaje que proviene de
nuestro interior, que ha de
servirnos como brújula
interna y que ha de
traducirse en cambios en la
vida cotidiana.

En este seminario ofrecemos la posibilidad de aprender a *“aquietar la mente”* dando presencia al cuerpo a través de la atención en nuestro centro vital Hara dirigida por la respiración ventral, como vía hacia el silencio que nos permitirá salir del pensamiento refractario del pasado y del pensamiento anticipatorio del futuro para tomar consciencia de nosotros mismos y vivir el presente con consciencia plena.

FECHA

Sábado, 1 Julio 2017
09:30-14:30 h.

Lugar

Eira Ecocentro, Plaza do Toural 9, 2º dch.
Santiago de Compostela
(www.eiraecocentro.com)

IMPORTE: Javier Rodríguez Col. G-5032

Psicólogo acreditado del del proceso Oxígeme

INFO E INSCRIPCIONES: 633 631 415 j.rodriig.perez@gmail.com

OxÍGEME
www.oxigeme.com