

TALLER DE MINDFULNESS, SONIDO Y VIBRACIÓN

CONTENIDOS:

- Qué es el Mindfulness y cómo influye en la persona.
- Mindfulness en comunión con los sonidos y su vibración.
- Mindfulness, la respiración y el cuerpo.
- La resonancia en nuestro interior.
- El silencio corporal, emocional y mental.
- Mindfulness y espiritualidad.



Lugar:
C/ Trinas nº 5 ,bajo, Burgos

Tlfnos: **947470773 - 669179447**

E-mail:
talleres.it.burgos@gmail.com

Web: **www.avatar.org.es**

TALLER DE MINDFULNESS, SONIDO Y VIBRACIÓN



AVATAR

Asociación para el
desarrollo humano y
creatividad.

TALLER DE MINDFULNESS, SONIDO Y VIBRACIÓN

La palabra Mindfulness, se utiliza en occidente para nombrar la experiencia de la meditación de la tradición Hinduista– Budista, así como la mas genuina contemplación de la tradición judeo– cristiana.

Su significado resalta la importancia de mantener la plena conciencia en lo que se ve y se mira, buscando únicamente percibir, sin juicios de valor al respecto, y sobre todo con una plena conciencia del momento presente, del aquí y ahora.

De esta forma podemos vivir más plena y profundamente.

Este curso/ taller te ayudará a encontrar la serenidad en tu día a día y a despertar tu inteligencia espiritual.



DIA 21 DE NOVIEMBRE

HORARIO DEL CURSO
de 10-14 y de 16,30– 20:00

CUOTA : 75€

FACILITADORES:

Maripaz Eskamendi
Luis Miguel Saeta Merino.

Numerosos estudios científicos han demostrado que las personas que practican MINDFULNESS (Meditación, Contemplación), de manera habitual, son más felices y están más sanos que la media, gestionan mejor su estrés y se sienten con más paz y equilibrio.



Si a esta práctica unimos el sonido de ciertos instrumentos y su influencia vibracional en el cuerpo, en la mente y en las emociones, alcanzaremos en poco tiempo una sana armonía interior en todo nuestro sistema, en todas nuestras células y en definitiva en todo nuestro ser.

