



CURSO DE MEDITACIÓN Y EVOLUCIÓN PERSONAL



El Arte de Contemplarse

Bienvenid@ a este espacio de evolución personal a través del Arte de Meditar.

A través de este curso vas a acercarte más a ti, aprendiendo a conocerte en el día a día y observar que patrones mentales están creando tu realidad, cambiar aquello que deseas cambiar para mejorar tu Vida y sentirte más plena y feliz.

Meditar es una de las herramientas más profundas que he conocido, pero meditar no es sentarse a poner la mente en blanco, la Meditación es una oportunidad de cultivar la Observación (contemplación) en cada Presente, da igual donde estés o qué estés haciendo. Con esto quiero decir que puedes meditar a cualquier hora del día, no es necesario que estés en tu cojín de meditación, y con las condiciones perfectas, meditar es habitarse en cada presente.

En este curso te voy a compartir varias herramientas meditativas que te acompañarán en tu proceso de conocerte e indagarte. Cada herramienta te llevará a un espacio donde expandir tu consciencia y liberarte de todos aquellos velos que te impidieron ser lo que Eres creando una realidad que quizá no te hace sentirte plen@. Realmente es un espacio de conocimiento y sanación.

Yo te doy las herramientas, eres el mago/la maga que vas a hacer alquimia. Sé creativa, hoy comienza tu viaje.

Viniste a ser feliz, no lo olvides.

ESTE VIAJE COMIENZA EL **MIÉRCOLES 7 DE SEPTIEMBRE DE 2022** (1 edición)

8 SEMANAS- 1 ENCUENTRO SEMANAL 90 MINUTOS

MIÉRCOLES 19:30 -21h

APORTACIÓN: **199€ PAGO ÚNICO** o bien **DOS PAGOS de 111€**

LUGAR: **FORMATO ONLINE -ZOOM** (desde casa tranquilamente)

Se entrega **Dossier informativo y audio de cada Meditación (acceso ilimitado)**.

Cada encuentro será grabado y será accesible durante 6 meses a todos los participantes.

ESTRUCTURA DE CADA SESIÓN:

- Inspiración
- Movimiento
- Meditación

En cada encuentro indagaremos sobre aspectos profundos que nos aporta la herramienta en el día a día a través de unas preguntas exploratorias que nos lleven a esa consciencia.

Antes de comenzar a meditar haremos diferentes y suaves movimientos del cuerpo templo para ayudarnos a entrar más fácilmente en la meditación.

Y para finalizar realizaremos una meditación de aproximadamente 30 minutos de cada una de las herramientas meditativas.

PROGRAMA DEL VIAJE:

- MEDITACIÓN DE ATENCIÓN PLENA
- MEDITACIÓN CORPORAL
- MEDITACIÓN DE LA COMPASIÓN
- MEDITACIÓN ENERGÉTICA
- MEDITACIÓN AJAPA JAPA
- MEDITACIÓN VÉDICA
- MEDITACIÓN PRATYAHARA
- MEDITACIÓN CONTEMPLATIVA

Cada encuentro realizaremos una Meditación que quedará grabada para que accedas a ella en cualquier momento desde casa y fácilmente.

Durante toda la inmersión en este viaje de CONTEMPLARSE tendrás a tu disposición mi asesoría personal así como el acompañamiento del grupo por vía Telegram.

Un espacio de nutrición y aprendizaje mutuo.

RECUERDA: EL PROCESO LO REALIZAS TÚ Y POR LO TANTO EL COMPROMISO ES CONTIGO MISMA, LOS RESULTADOS DEPENDEN EXCLUSIVAMENTE DE TI.

Con ganas de acompañarte en este hermoso viaje hacia ti misma.

**MEDITAR ES EL ARTE DE CONTEMPLARSE EN CADA PRESENTE PARA CREAR
LA REALIDAD QUE ELIGES VIVIR**



Amaris

