

## GRUPOS DE MEDITACIÓN

La meditación es una práctica milenaria que, bien ejercida, se convierte en una de las herramientas más transformadoras que podemos utilizar en nuestro proceso de crecimiento personal.

Meditar es aprender a estar profunda y genuinamente en mí y, por tanto, a ser más yo, libre de los condicionamientos y de las creencias que me limitan. Desarrollo mi atención, percepción, comprensión, creación, intuición, desidentificación, movilización de energías, conexión con mi cuerpo, Consciencia y Presencia.

Meditar me acerca a la experiencia directa de Ser, ayudándome a trascender las Ideas que mi mente tiene sobre mí, sobre la vida y sobre los otros seres vivos.

También ayuda a Reeducar la mente, haciendo presente y consciente lo hasta ahora inconsciente y facilitando que podamos contrarrestar mejor sus tendencias a exagerar las negatividades, miedos, carencias y errores. Nos lleva a una mayor serenidad.

Quizás se hace más necesaria, que nunca, en estos tiempos alterados.

En este **Grupo de trabajo** crearemos un espacio colectivo donde conectaremos nuestras consciencias y energías.

Los objetivos de este Grupo de Meditación, son:

- \* Favorecer la Toma de Conciencia sobre la Realidad de lo que Somos y de lo que Es.
- \* Favorecer nuestro Desarrollo y Crecimiento Personal.
- \* Aumentar nuestro Bienestar.

Y, más específicamente, favorecer el habito meditativo, incorporándolo a nuestra vida diaria.

En el equilibrio entre crecimiento y bienestar, ha de primar siempre el primero. Afortunadamente, crecer nos proporciona bienestar y, además, se crece mejor estando bien. Pero es necesario puntualizar que el bienestar no puede ser el principal objetivo, incluso por encima del crecimiento. Esta situación desvirtúa el trabajo y facilita que caigamos en el juego de apegos y deseos-rechazos que, fácilmente, generaría nuestra mente.

En la práctica no sólo estaríamos alejando el crecimiento sino también el bienestar.

Haremos dos sesiones mensuales. La duración será de entre hora y media y dos horas. Comenzaremos a las seis de la tarde.

El Grupo de Málaga se reunirá los primeros y terceros miércoles de cada mes, aunque excepcionalmente, **en septiembre empezamos el segundo miércoles, día 11.**

El Grupo de Fuengirola-Mijas Costa (El Faro) se reunirá los segundos y cuartos jueves de cada mes. **Empezamos el jueves 12 de septiembre.**

Cada sesión tendrá un ejercicio meditativo corto (10-15 minutos) y otro largo (30-45 minutos) que serán debidamente explicados. Esto incluye trabajos de conexión con el cuerpo. También habrá un espacio para dudas y para compartir las experiencias. Esto último siempre voluntariamente.

Las formas serán libres y, además, las iremos trabajando. Se podrá meditar de pie, sentadx, con cojín, con silla, con banco, tumbadx o como se quiera (siempre que no moleste al resto de asistentes, claro). Podrás dejar estos materiales en el local para la siguiente sesión.

Las explicaciones y las meditaciones que sean guiadas se grabarán y serán enviadas a las personas asistentes que así lo deseen. No se grabarán las intervenciones personales.

Lugares:

\* En Málaga. Pasaje Tomás Escalonilla, 2 (Nueva Málaga). Nota: El local no está completamente aislado. Contad con que puede haber ruidos del exterior. Es bueno aprender a meditar en cualquier circunstancia.

\* En Mijas Costa. Calle Mijas. Urbanización Jardines del Faro.

Precio sesiones sueltas: 20€. Precio mensualidad (2 sesiones): 35€

NOTA: Los grupos serán reducidos. Tendrán prioridad las inscripciones estables. No existe compromiso de permanencia.

**Más información e inscripciones: Antonio García. 685.27.18.39**