

## 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**. También es muy eficiente como proveedora de **Bienestar**.

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 oculto 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.

Creamos un espacio colectivo donde conectaremos nuestras consciencias y energías.

Los objetivos 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.

Buscaremos el sano y sabio equilibrio entre Bienestar y Crecimiento. Crecer nos proporciona bienestar y, viceversa, se crece más y mejor estando bien.

Habrá meditación todos los miércoles no festivos. Y dos formatos de sesiones meditativas:

- Sesiones con meditaciones con un objeto de trabajo dirigido a la **Autorrealización** (autoconocimiento y desarrollo de la persona). Primer y segundo miércoles del mes.
- Sesiones con meditaciones sin objeto específico de trabajo, dirigidas a “Estar en Mí/Estar en Meditación”. Tercer y cuarto miércoles.

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.

**Hay dos modalidades de inscripciones:**

- 2 sesiones de meditación al mes: 35€ (las 2 que quieras).
- 4 sesiones de meditación al mes: 50€

**Horario:** De 18:00 hasta las 19:30 aproximadamente.

**Lugar:** Pasaje Tomás Escalonilla, 2 (Málaga).

Más información e inscripciones: Antonio García. 685.27.18.39

NOTA: Grupos reducidos. No existe compromiso de permanencia.