

Meditación

¿QUE ES? La meditación es un método simple pero profundo para mejorar la calidad de nuestras vidas. Por medio de instrucciones sencillas y prácticas podemos aprender a eliminar las causas del sufrimiento, obtener paz interior y claridad mental.

¿EN QUE SE BASA? Clases tanto para principiantes como para meditadores avanzados. Mostramos como integrar la práctica de la meditación en la vida moderna. Incluyen meditaciones guiadas y consejos prácticos para reducir el estrés y resolver problemas. Están abiertas a todos. Puedes incorporarte en cualquier momento.

LA MEDITACIÓN TE AYUDA A:

- encontrar paz interior
- desarrollar concentración
- tener una mente clara y positiva
- mejorar tus relaciones
- relajar el cuerpo y la mente
- reducir el estrés y la ansiedad
- mejorar la salud

Utilitzem teràpies naturals complementaries que en cap moment substitueixen un tractament mèdic

