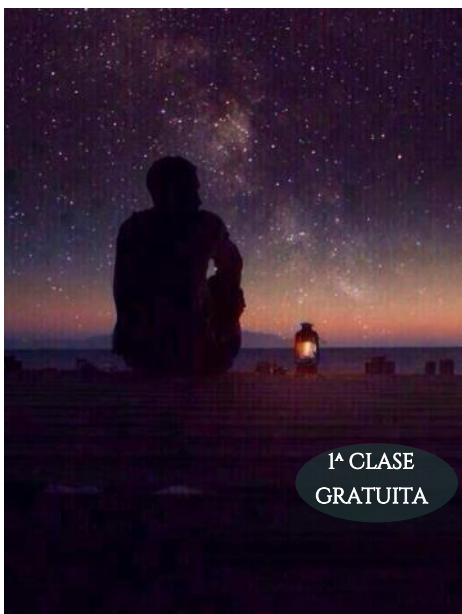


Meditando bajo las Estrellas

Espacio Nocturno de Meditación
y Crecimiento Personal

MIÉRCOLES DE 21:30 A 23:00 H

INSTITUTO MITHILA
ESPACIO DE CRECIMIENTO INTEGRAL



1ª CLASE
GRATUITA

Sesiones sencillas, dinámicas y profundas orientadas a todos aquellos que buscan recursos positivos para restituir el equilibrio y la paz interior a través de la meditación y la atención plena en un espacio bello y grupal.

En este espacio se alternan armoniosamente tanto ejercicios prácticos como enseñanzas para el crecimiento personal.

Trabajamos la Inteligencia Emocional, el desarrollo mental y la expansión de la Conciencia, restituyendo el equilibrio interior y la Salud Integral.

Entre otros ejercicios se practicarán:

- Ejercicios suaves y revitalizantes;
- Claves de Inteligencia Emocional;
- Atención consciente o Mindfulness;
- Meditaciones y visualizaciones guiadas;
- Relajación progresiva y Nidra Yoga.



Impartido por

Francisco Redondo, Mithila

**Director del INSTITUTO MITHILA
-Espacio de Crecimiento Humano-**

Profesor de Meditación, Mindfulness y Raja-Yoga. Investigador de la Sabiduría Arcana y escritor del libro "La Luz Diamantina". Formador de Instructores de Meditación e Inteligencia Emocional. Miembro de la AEMM (As. Española de Meditación y Mindfulness). Patrocinador en Valencia de las Meditaciones Grupales de Servicio y Plenilunio.



Información e Inscripciones

Tel./Whatsapp: 647 444 931

Mail: info@institutomithila.com

Web: www.institutomithila.com

Aportación mensual: 30 € | clases sueltas 10 €

AUROBINDO -c/ Padre Rico 8 pta1—VALENCIA