

La Práctica Diaria de Meditación

CICLO FORMATIVO SEMANAL

Taller Informativo Gratuito

Martes 1 de Octubre a 19.30h en



LUZ INTERIOR

CENTRO DE SALUD Y PSICOLOGÍA INTEGRAL

INSTITUTO MITHILA
ESPACIO DE CRECIMIENTO INTEGRAL



A lo largo de la formación aprenderás sencillas técnicas meditativas que te permitirán:

- * Utilizar la meditación en tu vida como forma de mejorar tu salud y equilibrar todo tu cuerpo;
- * Desarrollar y controlar tu memoria, atención y creatividad;
- * Reducir tus niveles de estrés y ansiedad;
- * Crecimiento personal y mayor conexión y autoconocimiento personal.



Temas a tratar

INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN

Universo Cuántico, Anatomía Sutil y Alineamiento;

DIFERENTES LÍNEAS MEDITATIVAS

Tradiciones orientales devocionales y cognitivas;

CENTROS ENERGÉTICOS Y MEDITACIÓN

Chakras, Kundalini y Antakarana;

RECOMENDACIONES PARA LA MEDITACIÓN

Modalidades del Yo y Auto-Observación. Estados de Conciencia. Umbrales de dimensiones cuánticas;

PASOS 1, 2 Y 3 ASHTANGA: YAMA-NIYAMA Y ASANA

Entrenamiento Raja Yoga. Técnica del Karma Yoga;

PASO 4 ASHTANGA: PRANAYAMA

Técnica de Respiraciones—Pranayamas. Prana y energía;

PASOS 5 Y 6 ASHTANGA: PRATYAHARA, DHARANA

Técnica de Concentración interior Dual y No-Dual;

PASOS 7 Y 8 ASHTANGA: DYANA Y SAMADHI

Realidad No Dual e infinitas posibilidades cuánticas

Imparte: Francisco Redondo

Director del INSTITUTO MITHILA -Espacio de Crecimiento Integral-

Instructor de Meditación, Mindfulness y Raja-Yoga. Investigador de la Sabiduría Arcana y escritor del libro “La Luz Diamantina”. Coach en Psicología Transpersonal. Presidente de la AEMM, As. Española de Meditación y Mindfulness. Patrocinador en Valencia de las Meditaciones Grupales de Servicio.



Información e Inscripciones

TALLER INFORMATIVO Martes 1/10 a 19:30h

NECESARIA INSCRIPCIÓN POR AFORO LIMITADO

Horario clases: Martes de 19:30 a 21:30h

Lugar: **LUZ INTERIOR** c/ Bailén 4 pta 2 VALENCIA

Duración: del 8/10 al 10/03, 20clases, 40 horas

Aportación mensual: 60 €, 5 cuotas (marzo 30 €)

Matrícula: 40 €, reserva de plaza y material

Tel./Whatsapp: 647 444 931 / 616 66 90 68

info@institutomithila.com | institutomithila.com