

Meditación

Descubre tu Yo Esencial

CURSO QUINCENAL

Taller Informativo Gratuito

Sábado 29 Febrero a 18:30 en

rincón
del
tibet

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 Sábado 29 Febrero a 18.30h

NECESARIA INSCRIPCIÓN POR AFORO LIMITADO

Clases: Dos sábados al mes de 10:30 a 13:30h

Lugar: RINCÓN TÍBET c/ Cienfuegos 5 VALENCIA

Duración: del 7/03 al 4/07, 9 clases, 27 horas

Aportación mensual: 60 €, 4 cuotas, julio 30 €

Matrícula: 120 €, reserva de plaza y material

— Si reservas antes del 4/03: 40 € -

Tel./Whatsapp: 647 444 931 / 660 09 69 36

info@institutomithila.com | institutomithila.com