

MEDITACIONES GUIADAS

Todos los Martes de 19:30h a 20:45h

Hola, que tal meditador!!

La primera sesión es gratuita para probar, y así poder tomar una decisión más concreta.

Son sesiones continuas *cada martes*, pero no es necesario

asistir a todas en caso que no se pueda o se tenga turnos en el trabajo. No es un curso, aunque al comienzo de cada sesión, se darán unas instrucciones, unas claves básicas para aprender a meditar correctamente.



Las Meditaciones presenciales y en grupo es un magnífico hábito para mejorar y estimular tu vida hacia una mayor dimensión de paz y gestión emocional, así como un fuerte estímulo en el camino de crecimiento personal.

Abono de las sesiones:

El bono recomendado es de 4 sesiones que sale 50€.

En este bono además de las sesiones presenciales, incluye la **Formación Online** de *Mindfulness*, *Meditación* y *Gestión Emocional*. Donde se entregan material audiovisual (teoría y práctica) semanal por Wasap o Email para seguir aprendiendo y meditando desde casa, cada uno a su ritmo.

Contacto: Ana 616669068 / *Centro Luz Interior Valencia*
Francisco: 647444931 *Instructor Meditación*