



Formación Integral en Meditación y Crecimiento personal

Saludos Meditadores!

Qué te parece iniciar una Gran Aventura!!? “MITHILA Oasis de Luz”

Aprende a Meditar correctamente y a gestionar tus emociones, así cómo los diferentes aspectos de tu vida.

Herramientas muy útiles para gestionar positivamente nuestra **psique** y nuestro campo sutil o energético.

Volver a re-conectar con nuestro Ser espiritual, con el sentido de la vida y los Misterios del Universo, base de todo crecimiento personal y florecimiento interior.

Matrícula abierta todo el año, prueba la primera sesión gratuita.

OASIS DE LUZ

Una Formación completa y continua dónde puedes ingresar en cualquier momento.

- Harto de ir en piloto automático y de no poder parar?
- Te sientes arrastrada por tu ola emocional y tu mente no para?
- Sientes una especie de vacío interior, como si algo se te escapase, pero no sabes exactamente el qué?
- Intuyes que dentro de ti existe un misterio, un poder y grandeza, una plenitud y belleza difícil de explicar?

Si te identificas con alguna de estas frases esta formación puede interesarte. Desde pequeños recibimos una educación volcada hacia el «exterior», la consecución de objetivos materiales. Sin embargo nadie nos enseña a gestionar nuestro mundo interior, lo que sentimos y pensamos, lo que nos llena realmente y nos hace feliz. A través de la sabiduría esotérica, la meditación y el cultivo de la atención consciente todo cambia poderosamente!!

La meditación es un camino que nos reconecta con nuestra verdadera Esencia.

Es una “**ciencia**” porque tienes sus propias leyes y procesos de desarrollo, una continua expansión de la consciencia. Es una fórmula muy precisa y poderosa, y cuando se realiza correctamente nos ayuda a dar un gran salto evolutivo en nuestro crecimiento personal.

Es un “**arte**” hermoso y alegre, dinámico y atractivo, que nos eleva e inspira de forma abundante en nuestras vidas, dándole sentido y esperanza a ésta y abriendo ampliamente tanto la mente como el corazón.

El éxito y la abundancia material no está reñido con el desarrollo y crecimiento espiritual, al contrario, deben ser complementarios. Acercar el *Cielo* a la *Tierra*, unir *Espíritu* y *Materia* y hacer de la vida cotidiana una sinfonía de plenitud y alegría, esa es la meta de nuestras vidas, viviendo *con intensidad el Aquí y Ahora!!*



Algunos objetivos:

- Aprende a relajarte profundamente.
- Claves de la Gestión emocional, del estrés y el sufrimiento emocional.
- Calma tu mente.
- Empodérate!! Mantén el rumbo.
- Enseñanzas Metafísicas.
- Claves para meditar correctamente.
- Reconexión espiritual y plenitud de vida.



Datos y aspectos formales.

- Clases presenciales **jueves** de 19:30 a 21h. En el **Centro Shambhala**. En el caso que la desees hacerlas *Online* avísenos ya que es posible.
- Todas las clases se graban para que el estudiante pueda volver a verlas y repasar, o en el caso que no haya podido asistir ese día la pueda recuperar y así no se pierde ninguna.
- El Centro está totalmente habilitado y dispuesto para el tema *Covid*. No hace falta llevar nada en concreto, aunque se recomienda llevar algo para tomar notas.
- En el transcurso de la formación se entregan, videos, audio y material audiovisual así como libros y tratados en PDF de la formación, todo esto sin coste adicional. En el caso que el material didáctico lo quiera físico, en papel, se abonará aparte.
- **ABONO DE LA CUOTA MENSUAL:** Esta formación en concreto la consideramos especial y de carácter humanista. Y deseamos que todos lo que lo desean puedan acceder a ella independientemente de su situación económica. **Agradecemos una cuota consciente** entre 20€ y 50€ al mes.

Prof. Mithila, Francisco Redondo

INFO Y DIRECCIÓN: Centro Shambhala Av. de María Cristina, 11-2, Valencia.

Wasap: +34 647444931

Email: info@institutomithila.com

Web: www.institutomithila.com

Youtube: www.youtube.com/channel/UCDfCOItKLSpONPyCwRECn2Q

