



# MEDITACIÓN

## El camino interior hacia la libertad

### ¿QUÉ OFRECEMOS?

Sesiones grupales o individuales para ser un buen amigo de tu mente.

Aprendemos a bajar poco a poco los ruidos internos y externos a través de la respiración consciente, centrando nuestra atención en una parte del cuerpo, un objeto, un olor... La mente en calma se abre para abrazar la totalidad de la experiencia y se pone al servicio del corazón, despertando la intuición.

Al meditar fomentamos la concentración, la claridad mental y la salud en todos sus aspectos ya que la mente nos lleva muchas veces al mundo emocional (sufrimiento) que somatizamos en el cuerpo.

El sonido y la vibración de instrumentos específicos (cuencos tibetanos, cuencos de cuarzo, shruti box, arpa,...) ayudan a enfocar la mente para luego escuchar nuestro sonido interno, acercarnos al silencio y a un estado de contentamiento.



### ¿PARA QUIEN?

- Para todas las personas interesadas en un bienestar corporal, mental, emocional.
- Para padres y madres queriendo fomentar calma, paciencia y creatividad a sus hijos/as.
- Para personas con necesidad específica: insomnio, estrés, ansiedad, tensión corporal, dolor,...