



MEDITACIÓN DINÁMICA OSHO

PROGRAMA INTENSIVO 5ª edición

CONÉCTATE Y MEDITA CON NOSOTROS
OPCIÓN 7 DÍAS: DEL 4 AL 10 DE MAYO 2020
OPCIÓN 21 DÍAS: DEL 4 AL 24 DE MAYO

A menudo nos quejamos que las cosas no son como esperamos, queremos hacer cambios, pero no sabemos por dónde empezar, y finalmente la inercia nos arrastra de nuevo. Nuestro cuerpo necesita 21 días para adquirir un nuevo hábito o para romper uno viejo, sólo 21 días.

Quieres hacer cambios en tu vida?

Esta es la mejor manera de empezar, desde el cuerpo, desde la acción, implicando lo físico, lo mental i lo emocional.

¿Aceptas el reto?

El reto: 7 o 21 días de Meditación Dinámica Osho

¿Porque Meditación Dinámica?

La Dinámica es una meditación muy física, intensa y energética que está especialmente diseñada para practicar a primera hora de la mañana. Es una forma rápida, intensa y total de romper viejos patrones arraigados al cuerpo y en la mente que nos mantienen prisioneros del pasado, y de experimentar la libertad, la observación, el silencio y la paz.

¿Cómo lo haremos?

Durante 7 días nos encontraremos por videoconferencia a las 7:30 de la mañana para iniciar juntos la meditación dinámica, resolver dudas y aprender la metodología. Al finalizar el día nos reencontraremos para compartir la experiencia y profundizar en la práctica.

Durante los 14 días siguientes combinaremos la realización de la dinámica de manera autónoma con dos sesiones online donde nos volveremos a reunir para compartir la experiencia y resolver dudas. Cerraremos el proceso con una última sesión para meditar y celebrar la meta alcanzada.

Desde donde estés a través de videoconferencia. No son necesarios conocimientos previos

OSHO

“Ese es todo el sentido de mis técnicas de meditación: todo tu ser tiene que agitarse, saltar, todo tu ser tiene que bailar, todo tu ser tiene que moverse.

Si simplemente te sientas con los ojos cerrados solo la cabeza estará implicada.

Puedes seguir y seguir dentro de tu cabeza, y hay mucha gente que continúan sentados durante años, con los ojos cerrados, repitiendo un mantra. Pero el mantra se mueve en tu cabeza, no está implicada tu totalidad; y tu totalidad está implicada en la existencia.

Tu cabeza es tan divina como tu hígado o tus riñones, o tus pies.

Estás totalmente en

Esto, y solo la cabeza no puede realizarlo.

Cualquier cosa intensamente activa te ayudará. Inactivo, puedes simplemente continuar divagando dentro de tu mente”

coaching i psicologia per a la vida diària

AEQUILIBRIUM
NEONITIRK10W

Facilita: Ingrid Queralt
Psicóloga colegiada núm.: 20247

MAS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

669835245

info@aequilibrium.cat

Nivel 1: 7 días (60€)
Nivel 2: 21 días (100€)

Si realmente quieres participar, pero tu situación económica no te lo permite, contacta conmigo