

21 dies poden marcar la diferència



MEDITACIÓ DINÀMICA OSHO

PROGRAMA INTENSIU 5ªedició

CONNECTA'T I MEDITA AMB NOSALTRES

OPCIÓ 7 DIES: DEL 4 AL 10 DE MAIG DE 2020

OPCIÓ 21 DIES: DEL 4 AL 24 DE MAIG

Sovint ens queixem de que les coses no son com esperem , volem fer canvis però no sabem per on començar, i finalment la inèrcia ens arrastra de nou. El nostre cos necessita 21 dies per adquirir un hàbit nou o trencar-ne un de vell, només 21 dies.

Vols fer canvis a la teva vida? Aquesta és la millor manera de començar, acceptes el repte?

El repte: 7 o 21 dies de Meditació Dinàmica Osho

Perquè Meditació Dinàmica?

La Dinàmica és una meditació molt física, intensa i energètica que està especialment pensada per fer a primera hora del matí. És una forma ràpida, intensa i total de trencar vells patrons arrelats al cos i a la ment que ens mantenen presoners del passat, i d'experimentar la llibertat, la observació, el silenci i la pau.

Com ho farem?

Durant 7 dies ens trobarem per videoconferència a les 7:30 del matí per iniciar junts la meditació dinàmica, resoldre dubtes i aprendre la metodologia. Al finalitzar el dia ens retrobarem per compartir l'experiència, aprofundir en la pràctica i treballar aquells aspectes personal que hagin anat sortint. Durant els 14 dies següents combinarem la realització de la dinàmica cadascú pel seu compte amb dues sessions on-line on ens tornarem a reunir per compartir l'experiència i resoldre dubtes. Tancarem el procés amb una última sessió el dia que fa 21 per meditar i celebrar la fita assolida.

Des de casa a través de videoconferència. No calen coneixements previs

OSHO

“Aquest és tot el sentit de les meves tècniques de meditació: tot el teu ésser s'ha d'agitar, saltar, tot el teu ésser s'ha de moure. Si simplement t'asseus amb els ulls tancats, només el cap hi està implicat. Pots seguir i seguir dins del teu cap, i hi ha molta gent que continuen asseguts durant anys, amb els ulls tancats, repetint un mantra. Inactiu, pots simplement continuar divagant dins la teva ment”

coaching i psicologia per a la vida diària

AQUILIBRIUM
NEOINTRODUCCIÓ

MÉS INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

669835245

info@aequilibrium.cat

nivell 1: 7 dies (60€)
nivell 2: 21 dies (100€)

Si la teva situació econòmica no et permet la despesa, però t'agradaria participar del procés contacta amb mi