

*“La respiración es el puente que conecta la vida con la consciencia”  
Thich nhat hanh*



## CLASES DE MEDITACIÓN-RELAJACIÓN

La meditación o Dhyana es el proceso en el cual se abre una ventana hacia tu Conciencia, un proceso en el que aprendes a desidentificarte de tus pensamientos, proyecciones y agitaciones mentales y emocionales. La meditación te permite regular tu sistema nervioso, mente, emociones, proyecciones y todo el panorama que ha creado tu memoria personal. Permite que contemples la realidad desde un ángulo diferente; desde el sencillo hecho de Ser, y desde lo atemporal.

En este curso desarrollarás diferentes técnicas yógicas, budistas y de mindfulness con las que podrás regular tu proceso mental, las alteraciones corporales y emocionales derivadas del estrés y del estilo de vida actual en general, y encontrar una fuente de conocimiento y autorrealización inigualable.

**Imparte Amara [www.amaraomyoga.com](http://www.amaraomyoga.com)**

**A partir del 19 de septiembre**

**MARTES 11'45-12'45**

**Precio mes 40€**