

Grupo de Meditación Mindfulness Atención plena



Meditación, activación de la conciencia del presente con la máxima intensidad. Tres tipos de meditación a indagar:

- **Atención focalizada**, en esta práctica la persona que medita se concentra en la respiración, en los ciclos de inspiración, suspensión al lleno, espiración, suspensión al vacío
- **Consciencia plena**, también llamada atención plena, que consiste en observar lo que se ve, lo que se oye, las sensaciones internas del cuerpo y los pensamientos, todo ello sin dejarse llevar por ellos
- **Compasión y benevolencia**, en esta práctica se cultiva un sentimiento de bondad hacia otras personas incondicionalmente de lo que representen para ti extendiéndolo hacia uno mismo.

El objetivo es entrenar la mente para desactivar procesos mentales sobre el futuro o sobre el pasado y regular de una manera totalmente natural el sistema nervioso mejorando la respuesta ante situaciones estresantes.

En estas sesiones practicaremos a través de ejercicios de respiración y de movimientos dirigidos a la posibilidad de acceder a la quietud, a la consciencia en un estado de relax, con una química de paz y bienestar.

Los MIÉRCOLES de 19'30 a 21 horas

Precio 50€ mensual

Imparte Javier Gómez-Hur

Formador de instructores de Yoga y Meditación reconocido por la federación española de Yoga Satsanga. Instructor de Yoga acreditado según el Real Decreto 1076/2012. Practicante de Yoga y Meditación desde 1980. En el curso 2017-2018 imparte formación de profesores de Yoga en Ananda Yoga de Lleida. Clases de Yoga 7 en el centro Surya y clases de Mindfulness en la UPNA