

Curs 2018-2019

29 de setembre de 2018

Casa d'Espiritualitat Sant Felip Neri

Consciència i salut: Relaxació en la meditació

Glòria Puig

TALLER DE RELAXACIÓ EN LA MEDITACIÓ

“Tensió és el que creus que hauries de ser. Relaxació és el que ets.”

Normalment es recomana que al principi de la meditació fem una relaxació ràpida repassant tot el cos. De fet, si no hi ha aquesta relaxació prèvia és impossible meditar. Sovint la relaxació s'aborda com dirigir la ment a diferents parts del cos perquè es relaxin, i això té l'inconvenient que així la ment no es pot relaxar. La ment també necessita relaxar-se.

En aquest taller veurem que tant el cos com la ment estan relaxats per naturalesa. Dins de l'equilibri inherent de tensió/relaxació, es donaran les eines per aplicar l'art de no fer res per permetre que aquesta relaxació inherent es manifesti plenament. Un cop relaxada, la ment desenvolupa la interiorització, la subtileza i l'estabilitat que requereix la meditació.

Aquest taller està dirigit tant a persones que volen aprendre a relaxar-se a si mateixes com a les que tenen a càrrec seu la relaxació d'altres persones.

.....

Glòria Puig, va estudiar Història de l'Art i Filologia, així com tècniques audiovisuals, i durant més de 40 anys s'ha dedicat a investigar i aprofundir en la naturalesa humana a través de la meditació i el ioga: gloriapuig.wordpress.com

.....

Organitza

Fundació Valors Humans. Àrea de Salut

Lloc

Casa d'espiritualitat Sant Felip Neri
Nena Casas 37- 47. Barcelona 08017

Informació

Data: Dissabte, 29 de setembre,

Horari: de 10.30 a 13.00

Aportació: 25€. Socis de la Dana/Amics Fundació: 20€.

Reserves. salut@casaespiritualitat.barcelona

casaespiritualitat.barcelona