



## LA CIENCIA DE LA MEDITACIÓN -Individual y Grupal-

### Definición

**Curso** teórico-práctico de iniciación a la meditación Individual y Grupal.

### Presentación Día y lugar

**Miércoles 18 de Enero, 20.00h**

**ENTRADA LIBRE 12 clases.**

**Centro Yoga de la Paz**

Plza del Ayuntamiento 19, 6-H Valencia

Tel: **647444931**

### Descripción

La Meditación es una Ciencia que tiene sus propias leyes y desarrollos. Este Curso esta indicado tanto para los que empiezan a interesarse por la meditación como para aquellos que aún siendo meditadores habituales, quieren conocer otras técnicas o perfeccionar la propia.

*La meditación hace posible el proceso de florecimiento interior,* un proceso que recarga nuestro cuerpo, limpia el vehículo emocional y purifica nuestra mente. Como resultado, nuestro cuerpo físico aparece más joven y se vuelve más radiactivo, nuestro corazón experimenta la plenitud, y nuestra mente se agudiza y vuelve más inclusiva. **El fin último de la meditación es el contacto directo con el Maestro Interior** y volvernos más conscientes de nuestras relaciones cósmicas.

**En el Curso de 12 clases** se abordará de forma práctica la atomía oculta del hombre, el alineamiento, las 8 etapas de la Meditación, la construcción del **Antakarana** y ejercicios de Raja Yoga entre otros temas.

