

**NUEVO**

# **Meditación Advaita**

## **Encuentros Gratuitos**

Os ofrecemos, en AQYRA, **un día a la semana** para la práctica meditativa.  
Los encuentros estarán dirigidos por Jorge y/o Estrella.  
Miércoles y viernes alternos.

### **FECHAS:**

- **Viernes 21 de septiembre**
- **Miércoles 26 de septiembre**
- **Viernes 05 de octubre**
- **Miércoles 17 de octubre**
- **Viernes 26 de octubre**
- **Miércoles 31 de octubre**
- **Viernes 09 de noviembre**
- **Miércoles 14 de noviembre**
- **Viernes 23 de noviembre**
- **Miércoles 28 de noviembre**
- **Viernes 14 de diciembre**
- **Miércoles 19 de diciembre**

### **HORARIO:**

- **De 19:00 a 21:00**

**La práctica meditativa** interna y externa es una magnífica vía para la maduración de nuestra capacidad cognitiva y atensiva.

La **Atención Eficiente** y continua al **Presente** que acontece es el camino para las formas más coherentes de cognición y para la **Meditación**.

Es, además, una práctica que promueve el autoconocimiento, el orden en el pensar y el sentir y la eficiencia en la vida cotidiana.

Si deseas conocer este modelo y/o practicar con nosotros, puedes acudir a nuestro centro, previo aviso por wasap: 672224911.

Centro Aqyra. c/Barrondo 3-primero (Etxebarri 48450)

