

# 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:

#### Primer y Segundo Trimestre de 2019

- Miércoles 09 de enero
- Viernes 18 de enero
- Miércoles 23 de enero
- Viernes 01 de febrero
- Miércoles 06 de febrero
- Viernes 15 de febrero
- Miércoles 20 de febrero
- Viernes 08 de marzo
- Miércoles 13 de marzo
- Viernes 22 de marzo
- Miércoles 27 de marzo
- Viernes 05 de abril
- Miércoles 24 de abril
- Miércoles 08 de mayo
- Viernes 17 de mayo
- Miércoles 22 de mayo
- Viernes 31 de mayo
- Miércoles 05 de junio
- Viernes 14 de junio
- Miércoles 19 de junio
- Viernes 28 de junio

### 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)



