

Taller de Meditación Vedanta Advaita

¡GRATUITO!

Sábado 19 de mayo
De 10:00 a 14:00 horas



Vedanta Advaita es un tipo de meditación basada en la atención. En el taller, indagaremos en la correcta práctica de la meditación desde una atención eficiente.

Para ello, revisaremos nuestro concepto de meditación, hablaremos de la atención y sus posibilidades y de cómo debe desarrollarse una práctica eficiente.

Explicaremos la diferencia entre práctica interna y externa y revisaremos los diferentes estados en la práctica.

El taller es teórico-práctico, por lo tanto experiencial.

Al ser gratuito, es necesaria inscripción para reserva de plaza.

Facilitador: Fernando Manchado

Información y reservas:

Mamen 687 25 99 67 / Fernando 656 71 91 19

Centro El Nuevo Caminante

Avda. Goya 47 Pral. 2ª - Zaragoza -