

CLAVES

Dharma
Habilidad
Atención Eficiente
Presente
Conciencia
Aprendizaje
Comprensión
Amor
Lo Real

LA REALIDAD Y LO REAL



DENTRO Y FUERA

ESTADOS COGNITIVOS

Atención Intencionada
Sueño
Pensamiento
Fantasía
Imaginación
Atención Eficiente
Concentración
Concentración no-dual
Meditación

Mindfulness o *Atención Plena* es una práctica que proviene de formas meditativas como el *Budismo Vipassana* y que consiste en prestar atención, momento a momento, a pensamientos, emociones, sensaciones corporales y al ambiente circundante. El **Mindfulness** aporta grandes beneficios como la mejora del estrés, la ansiedad, la fatiga física y mental o la depresión, así como el desarrollo de capacidades como la paciencia, la aceptación, la espera, la apertura, el no-juicio, etc.

Mindfulness Advaita suma a lo anterior, los pilares de una filosofía oriental con conceptos que explican la diferencia entre una atención eficaz o intencionada y la Atención Eficiente, plantea además, el conocimiento y potenciación de las propias habilidades, a través de las que nos es fácil ser eficientes sin esfuerzo alguno y, mediante sus prácticas internas y externas, ofrece la posibilidad de desarrollar y reconocer las formas correctas de cognición o percepción en ambos mundos: dentro y fuera.

SEMINARIO ÚNICO

Os ofrecemos un taller, en Aqyra, en el que podréis experimentar y reconocer las formas correctas de cognición sin esfuerzo, a través de juegos y prácticas meditativas. En el curso diseñaremos además, una ruta coherente y sencilla para trasladar a la vida cotidiana que te aportará salud, descanso y comprensión.

Fecha y hora

Sábado 09 de marzo, de 16:00 a 20:00

Domingo 10 de marzo, de 09:30 a 13:30

Imparten

Estrella y Jorge

Importe

80€

Contacto

Centro Aqyra, Calle Barrondo 3 – Primero

94 652 61 25 (Estrella)

672 22 49 11 (Wasap)

info@aqyra.es