I Encuentro de Meditación Esencial

Meditación Esencial 25 y 26 de febrero 2012

en La Plana

Hola amigos, espero que este nuevo año 2012 sea un espacio de encuentro, paz y felicidad. No hace tanto del encuentro que hicimos a finales de septiembre para compartir nuestros talleres y nos quedó el gusanillo de encontrarnos más a menudo. Me hice eco de vuestros deseos y os propongo un nuevo encuentro, esta vez de meditación el 25 y el 26 de febrero 2012, también en La Plana.

Sabemos que la meditación es el corazón del trabajo del Yoga y también sabemos que los āsanas, los ejercicios de respiración y de concentración nos preparan para la actitud contemplativa. A menudo el ratito que hacemos cada día en la meditación no nos llega para purificar nuestra mente a fondo y para vitalizar nuestro cuerpo. Por eso necesitamos algún encuentro más intenso.

La propuesta es sencilla. No voy a dirigir el encuentro sino a moderarlo. **Planteo un encuentro en total silencio con algunos**

paseos en la naturaleza siempre en solitario. La única comida donde podremos hablar y compartir experiencias será el domingo al mediodía. Las meditaciones serán de aproximadamente 45 minutos y cada uno puede practicar su propia meditación siempre y cuando sea en silencio y dentro del círculo meditativo. Para lo que no tienen una práctica determinada yo sugeriré unos principios meditativos al inicio para no perderse, pero serán optativos.

Estaremos en la sala grande de La Plana pero lógicamente hay **plazas limitadas**. Hasta el 16 de febrero hay preferencia para apuntarse alumnos y profesores de la escuela. Desde aquí hasta el 24 pueden apuntarse amigos o alumnos de los profesores siempre y cuando tengan una mínima experiencia meditativa.

El curso empezará el sábado 25 de febrero a las 10 h. puntualmente, se recomienda estar al menos media hora antes. Es imprescindible **traer colchoneta y cojín de meditación**. **El curso ES GRATIS y sólo se paga la pensión en La Plana**desde el sábado hasta la comida del domingo. La anterior vez fue de 60 euros, si hay algún ajuste os lo digo en la nueva comunicación.

Enviar un correo para apuntarse a julianperagon@gmail.com, recibiréis confirmación.

CURSO:

25 y 26 de febrero 2012

LUGAR:

Fundació La Plana