

ANTAR MAUNA

La pràctica del silenci interior

TALLER DE MEDITACIÓ



El silenci (antar) interior (mauná) és una meditació del yoga. La seva finalitat és eliminar el soroll de pensaments i emocions i induir estats de calma mental.

Es tracta d'una metodologia sistemàtica que explicarem al llarg de tres sessions:

Focalitzarem la ment per calmar-la i incrementar la resistència als influxos i perturbacions exteriors. Més endavant deixarem lloc perquè aflorin pensaments no-conscients i emocions reprimides així com pensaments o imatges creats a voluntat que observarem amb una actitud de consciència vigilant i equànime.

Aquesta és, en síntesi, la proposta de treball per alliberar tensions mentals i propiciar estats de calma. Son sessions pràctiques i obertes a tota persona que vulgui participar-hi.

Recomanem l'assistència al taller complet en què anirem progressant en la pràctica i on també parlarem de com estructurar i integrar la meditació en la nostra vida quotidiana. Tot i així, es pot venir a sessions soltes si no va bé l'altra opció.

Porta roba còmoda i, si en tens, coixí de meditació i esterilla.

Dissabtes, 21 d'abril, 5 i 19 de maig 2018 de 10.30h a 12.30h

Preu del Taller (3 sessions): 50 €

Preu d'una sessió: 20€

Lloc: Aima

Taller impartit per:

Oriol Cendra, practicant i estudiós del ioga, diplomad com a professor per l'Associació Espanyola de Practicants de Yoga (2004)

Per inscripcions i informació contacteu al mail:

contacte@aima.cat o

oriolcendraplanas@gmail.com

o a la nostra web:

www.aima.cat