

TALLER DE MEDITACIÓ DE LA SERENITAT A LA INTROSPECCIÓ



A la meditació hi arribem sovint a través de serenitat. I la serenitat s'aprèn.

L'absència de serenitat és un obstacle per a la meditació. Per això, en molts dels tractats clàssics del ioga trobem un sistema de vida integral que mena a la calma a partir d'una conducta no perjudicial (no fer dany d'acció, paraula, pensament), el compromís amb la pràctica i l'autodomini que s'obté pel fet de relacionar-nos amb objectes, pensaments i persones sense el desig de posseir-los ni de rebutjar-los. Aquest és un dels camins cap a la meditació.

Com fer-ho? Practicarem la meditació al llarg de tres sessions i proposarem algunes pràctiques meditatives del ioga que tenen per objectiu afeblir les afliccions i facilitar estats contemplatius i de serenor.

Tot i que recomanem l'assistència a totes les sessions, podeu venir a sessions soltes, en les quals també parlarem de com estructurar la pràctica personal i incorporar-la en la nostra quotidianitat de manera que ens resulti adequada i beneficiosa. Porteu roba còmoda i, si en teniu, coixí de meditació.

Dissabtes 20 d'octubre,
17 de novembre i
15 de desembre de 2018
de 10.30h a 12.30h

Preu del taller (3 sessions): 65€

Preu sessió única: 25€

Lloc: Espai Terapèutic Aima
c. Francisco Giner, 40, Barcelona
(Gràcia)

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

Per inscripcions contacteu a
contacte@aima.cat o a
oriolcendraplanas@gmail.com,
T. 699 97 35 80.