



Escuela de vida

Encuentro para relajarte y practicar meditación



Ritmo Vital, de H. Lenaerts

Información e inscripciones: <https://henrienaertsfundacion.com/>



Seminario para practicar meditación

Bienvenida, bienvenido

- *el seminario de meditación intensivo con Raúl Hernández Amillano tendrá lugar del 23 al 25 de noviembre en la Casa de Espiritualidad Santa Ana en Artieda (Navarra)*
- *Te adjuntamos información útil que deseamos sea de tu interés y facilite tu llegada y estancia en caso de que desees acompañarnos*

Lo más importante



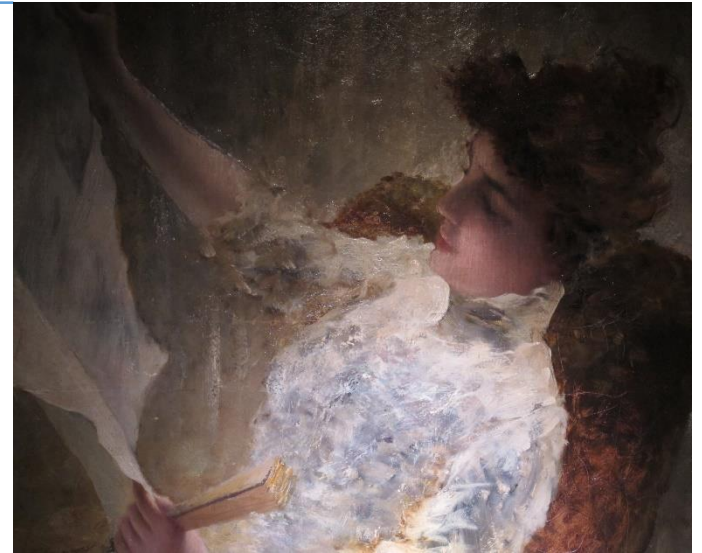
de este encuentro es practicar la atención eficiente como elemento transformador y generador de bienestar en la vida cotidiana.

Teoría y práctica de una espiritualidad laica emergente desde el presente.

El camino para aproximarnos a este fin es la práctica de Hatha Yoga: respiración vitalizante, estiramientos corporales o asanas y relajación.

La atención eficiente

como elemento dinamizador de la consciencia en la comprensión de la práctica meditativa.



Aprenderemos (a) a discernir la vía del crecimiento personal y la vía del conocimiento de sí mismo como objeto de la práctica de meditación. Y (b) a hacernos hábiles en la distinción en el proceso entre observación, concentración y meditación.



También...



habrá paseos por las mañanas y por la tarde, dos pequeñas charlas formativas y puestas en común, al comienzo y al término del encuentro





En el lugar donde realizamos el retiro se dispone de banquitos y cojines para realizar la meditación.

Trae ropa cómoda y calcetines gruesos.

Una vez que comienza cada sesión de meditación, es importante que no se entre o salga de la sala.

Es grato que todos colaboremos para que la sala de meditación guarde simetría y orden.

No olvides que...



Para fomentar la interioridad es interesante crear un ambiente de silencio.

Procura tener apagado el teléfono móvil en todo momento.

Prescinde de libros.

Anota en un cuaderno de notas lo que consideres relevante.



Primer día

- 20:00h acogida
- 20:30h cena
- 21:30h a 23:00h. Presentación: atención eficiente y consciencia. Teoría y práctica meditativa guiada

Segundo día

- 7.30h a 8.00h. Practica meditativa sin guiar
- 8.00h desayuno
- 9.00h a 11.00h. Practica de Hatha yoga. Teoría, importancia y relevancia en el proceso meditativo.
- 12.00h a 13.30h. Teoría y practica meditativa guiada. Estrés *versus* presente cognitivo.
- 14.00h comida
- 16.00h a 17.30h. Teoría y practica meditativa guiada. Practica externa e interna en el proceso meditativo.
- 18.00h a 19.30h. Practica de Hatha yoga.
- 20.00h. Cena
- 21.00h a 22.30h. Teoría y practica meditativa guiada. Estudio de los cánones en la practica meditativa

Tercer Día

- 7.30h a 8.00h. Practica meditativa sin guiar.
- 8.00h.- desayuno
- 9.00h a 10.30h. Practica de Hatha yoga
- 11.30h a 13.30h. Teoría y practica meditativa guiada. Meditación como vía de la acción y meditación como vía de auto indagación.
- Conclusiones, despedida y cierre.





HENRI
LENAERTS
FUNDACIÓN



UNIVERSIDAD
SALUDABLE
UNIBERTSITATE
OSASUNGARRIA

upna

Universidad Pública de Navarra
Nafarroako Unibertsitate Publikoa



Ritmo Vital, de H. Lenaerts

Gracias por vuestra atención

Precio: 200 euros curso y estancia

Lugar: Casa de Espiritualidad Santa Ana en Artieda (Navarra)

Información e inscripciones: <https://henrienaertsfundacion.com/>

