



Curs de Tantra: Aprenent a confiar

Curs de Meditació Tantra i Autosanació Conscient

22 de gener de 2012

Centre Tao
camins de salut
www.acupunturagirona.com



Carrer Om, 9
Sant Joan de Mollet
(Baix Empordà)
972 488 670

dirigit per

Andreu Dhyana
Metge

Tallers de Meditació Terapèutica (Bhaisajya Yoga)

A.Dhyana@gmail.com

- La Meditació ens ajuda a retrobar el Silenci Interior
- El Tantra ens transforma, aplanant el camí cap a l'Ésser que Som, tot Amor i Comprensió intuïtiva
- Amb l'Autosanació Conscient, aprenem a utilitzar la nostra Energia Vital com a eina de sanació

Programa:

Farem:

- Exercicis senzills de relaxació i meditació
- Experimentarem amb l'Energia Kundalini, aprenent a despertar-la i a fer-la fluir des de la consciència
- Aprenem a escoltar el llenguatge del cos, des de la Presència
- Meditacions actives, exercicis d'expressió corporal i dansa lliure
- Massatge i tacte conscient
- Ens familiaritzarem amb les tècniques del Tantra, amb confiança, aprenent a obrir-nos a l'espontaneïtat, al respecte i a l'amor.

Horari: Diumenge de 10h a 20h

Aportació: 60 € el curs més 10 € el menjar (opcional)

Cal portar:

Per a la meditació: Roba còmode tipus xandall, una manteta de meditació, coixí o banqueteta si en tens, tovallola gran, llençol gran, pareo, màrrega o estora, oli de massatge, ampolla d'aigua, llibreteta de notes i boli

Per menjar: Podeu portar el vostre menjar per compartir, o encarregar-lo al fer la vostra inscripció.

Inscripcions:

per telèfon: 972 488670

per e-mail:

centretao@acupunturagirona.com

Per a més informació:

<http://www.acupunturagirona.com>