



Satya
centre de ioga

JORNADES DE MEDITACIÓ A SATYA

Per què les meditacions actives?

Moltes de les tècniques de meditació requereixen que et seguis quiet i en silenci. Però l'estrés que hem anat acumulant la gran part de nosaltres a la nostre ment-cos ho fa difícil. Abans de poder entrar dins la nostra font interior de consciència, hem d'amollar les nostres tensions.

Les MEDITACIONS ACTIVES foren dissenyades pel mestre Osho al llarg dels anys, perquè conscientment expremem i experimentem emocions i sentiments reprimits, i aprenem l'art d'observar les nostres pautes de conducta habituals d'una manera nova.

Normalment, les meditacions actives consten de dues parts, la primera és la part activa-terapèutica i la segona és la part de connexió amb el silenci interior.

Quan ès fan les jornades de meditació al nostre centre?

El darrer dissabte de mes.

Properes dates:

29 Maig

26 Juny

Lloc:

Centre de ioga Satya (Inca)

Horari:

La jornada de meditació comença a les 9 i acabam entre les 13,30-14.00 h. (depenent de la dinàmica del grup).

 **SATYA** · Centre de ioga Integral.

Inca: C/ Paradís, nº 67 | Muro: C/ Sor Justina, nº 10
Tel. 620 71 51 00 · www.satya.es · info@satya.es

Aportació:

15 euros* pels alumnes de Satya

20 euros* pels no alumnes de Satya

* el preu inclou un té i alguna cosa per picar als descansos

L'APORTACIÓ S'ABONARÀ AL MOMENT DE RESERVAR LA PLAÇA

A tenir en compte:

* Procurar berenar lleuger amb la finalitat d'evitar començar la pràctica amb l'estómac ple.

* Dur roba còmoda.

* Reservar la plaça amb antel.lació (mínim una setmana abans), ja que les places són limitades.

* A les 9'00 h. en punt es comença la pràctica, arribar al centre 5 o 10 minuts abans. Per respecte a les demés persones, es prega puntualitat.

* Si no pots venir a les meditacions, i tenint en compte que les places són limitades, per favor avisa'ns amb antel.lació, ja que la teva plaça pot ser ocupada per una altra persona.

* Les meditacions poden variar segons la fluïdesa del grup.

* No estàs obligat a participar en totes les meditacions, tens l'opció de descansar i estar amb tu mateix si així ho sents.

Programa pel proper dissabte 29 de Maig 2010:

9.00-9.15 h: Presa de consciència

9.15-10.15 h: Meditació Kraftkelle

10.15-10.45 h: Descans - Tè

10.45-12.00 h: Meditació Nadabrahma

12.00-12.30 h: Descans - Tè

12.30-13.45 h: Meditació Nataraj

"Quan la ment sap, ho anomenam coneixement.

Quan el cor sap, ho anomenam amor.

I quan el l'ésser sap, ho anomenam meditació"

Osho