

CURSO GRATUITO

MEDITACIÓN NATURAL

Del 24 de Febrero al 5 de Mayo



EL ARTE DE VIVIR EN PAZ

¿Qué es Meditar?

Meditar no es una práctica oriental, ni una terapia psicológica, ni una filosofía de vida. Meditar no requiere creer en nada, ni cambiar viejas creencias por otras nuevas y más sofisticadas.

Meditar es el arte de vivir con paz y claridad

Numerosos estudios científicos, especialmente en el campo de las neurociencias, avalan los beneficios de la meditación para la salud física y emocional. Pero más allá de estos beneficios, la meditación es, sobre todo, el camino natural para vivir en paz.

Iniciativa Meditación y Vida

Meditación y Vida es una iniciativa social cuyo objetivo principal es enseñar el arte de vivir en paz. La iniciativa, que cuenta con la colaboración del C.C.Castelruiz, se desarrolla a través de cursos gratuitos de *Meditación*, que se imparte en colegios y se autofinancia por medio de *Microdonativos Solidarios*.

Organiza: Apyma

Inscripción: Ana Moncayola (Plazas Limitadas)

Lugar: Colegio Sancho Ramirez

Imparte: Juan Anuncibay

Día: Lunes

Horario: 15:15 a 16:30