

Sesiones de Meditación

Nutrir el ámbito del ser

- Cultivo de la presencia a través del cuerpo y la respiración:
Prácticas de aterrizaje
- ¿Qué es meditar?, ¿por qué meditar?
Reflexiones guiadas sobre mis razones
- Práctica guiada de meditación mindfulness
- Dudas y preguntas

Sábado 24 de enero · 10:30 - 11:30



Elena Rodríguez

Se necesita inscripción previa
Precio de la sesión: 10 euros