



“El mundo nos hace y nosotros lo hacemos. Todo está lleno de sentido y el hombre es el ser en el cual el sentido se revela; La libertad y la meditación son la revelación”

SEMINARIO MEDITACION Febrero 8-15-22 Bilbao

RETIRO FIN DE SEMANA Marzo 23-24-25 Berriz

SEMINARIO MEDITACION

Jueves 8-15-22 Febrero

Horario 20.30h-21.30h

Mazarredo 17-1º dcha

LORATXE 48001 BILBAO

Aportación: 90 €

Alumnos en activo 40 €

www.selfinstitute.org

Las sesiones de este seminario de meditación tienen un carácter práctico, orientadas tanto para personas con experiencia como para aquellas que se inician por primera vez en la atención meditativa.

La meditación no es una técnica, no se construye bajo la tutela de ningún modelo. Esta libertad radical, sin embargo, tiene un orden propio, una belleza propia. El deseo de meditar habita en todos los seres humanos. Un día, un instante, suscitado por un sinfín de causas, ese deseo nos solicita.

jgarciaandoin@selfinstitute.org



EL ALIENTO VITAL

Este seminario es una invitación a explorar esa evidencia del vivir que llamamos aliento o respiración.

Los componentes de este impulso son movimiento, espacio y resonancia. El flujo del aliento, su movimiento natural actúa en el equilibrio de los órganos. Construye un orden armónico en las funciones, coreografía con belleza cada acto vital. Este impulso genera un espacio que llamamos cuerpo o mundo y en algunas ocasiones, silencio. La huella de este impulso, su vibración, su textura, su color, revela no sólo esa fuente que llamamos Vida, sino que también la actualiza cada instante, de un modo pleno, completo. En cada acto de respirar hay una totalidad.

Al permitir que el aliento recupere su vigor, su naturalidad, la vida que percibimos como una fractura recupera su equilibrio.

Javier

Nota: Traer ropa cómoda y estera para las sesiones de Yoga. Para confirmar matrícula: Ingreso cuenta: IBAN

ES2101820040820201536119

RETIRO FIN DE SEMANA

Marzo 23-24-25

Barnezabal-Berriz-Bizkaia

www.barnezabal.org

Inscripciones: mail
jgarciaandoin@selfinstitute.org

Telefono: 609 03 78 99

Aportación: 225 eur

Límite inscripción:

18 Marzo 2018

Comienzo:Viernes 23
a las 19 h

Fin seminario:Domingo 25
A las 16 h

www.selfinstitute.org