



MEDITACIÓN TERAPÉUTICA

SILENCIO NEURONAL

Fecha: 30 de septiembre

Horario: de 11 a 13h

Precio: 25€

Forma de pago: Mediante bizum

Imparte: Mayra Díaz

Instructora de meditación

Calle Covarrubias, 22 1º d

Info@mundomayra.com

T: + (34) 650 83 29 66

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Pocas veces tenemos la oportunidad de disfrutar de momentos de calma total y casi hemos olvidado cómo es el “sonido del silencio” y, aunque cueste creer, hemos pasado por alto los múltiples beneficios que el silencio nos ofrece para nuestro cuerpo, mente y, sobre todo, nuestro desarrollo como personas

¿Cómo se desarrolla la sesión?

Primero haremos una breve introducción para explicar los beneficios del silencio neuronal para nuestro bienestar

A continuación, comenzaremos con una serie de movimientos restaurativos para estirar el cuerpo y eliminar tensiones. Después comenzamos con la meditación neuronal entre 20-30 minutos

BENEFICIOS

Aspectos fragmentados de nosotros que están en guerra, se asientan

La práctica de la meditación desactiva nuestra negatividad, nuestro dolor y nuestro sufrimiento

Nos permite contemplar nuestras emociones y pensamientos con generosidad y compasión.



mundo maya

CONSCIENCIA PARA EL EQUILIBRIO