

# INTENSIVO DE MEDITACIÓN

( Presencia – Meditación – Autoindagación...)

Del 6 al 8 de Julio

Lugar: Centro "Bis Aura" (Santa M<sup>a</sup> de Besora)

En este intensivo podrás tener la posibilidad de vivir cada instante desde una perspectiva totalmente nueva, como la de ser consciente de cada acción que hagas, sintiendo que, más que ser “*el que haces*”, eres el “*observador*” de todo, y te darás cuenta que las cosas simplemente suceden.

Cuando se vive de esta manera, apreciarás lo relajado que puedes estar, puesto que no debes escoger desde la mente condicionada (ego), sino que permites que sea el cuerpo el que responda a cada situación que te llega.

Viviendo así, desde el Ser

*Impartido por*

*Albert Abad*

**Tel. 636.00.51.38**

[www.despertarlaconciencia.net](http://www.despertarlaconciencia.net)

# Lugar del Retiro:

## Centro Bis Aura

[www.tonamestre.com](http://www.tonamestre.com)



**“PLAZAS LIMITADAS”**

**PRECIO DEL CURSO: 225 € EUROS (todo incluido)**



[www.despertarlaconciencia.net](http://www.despertarlaconciencia.net)

# HORARIO

## Viernes

- 18:00 h. Llegada al Centro
- 19:00h. Presentación del Curso
- 21:00 h. *Cena y descanso*

## Sábado

- 08:00 h Estiramientos al aire libre
- 09:30 h. *Desayuno*
- 11:00 h. Autoindagación y Meditación
- 13:00 h. Meditación en la vida cotidiana
- 14:00 h. *Comida y tiempo libre*
- 17:00 h. Consciencia Sensorial
- 17:40h. Autoindagación y Meditación
- 19:30 h. Meditación en la vida cotidiana
- 21:00 h. *Cena y descanso*

## Domingo

- 08:00 h. Estiramientos al aire libre
- 09:30 h. *Desayuno*
- 10:30 h. Excursión a un lugar de poder
- 14:00 h. *Comida y despedida*

