



MEDITACIÓN VEDANTA: "filosofía" y Práctica

sábado 18 de FEBRERO de 16:15 a 20:15 en el Centro de terapias **DARSHAN**, **salut integral**

PROGRAMA DEL CURSO PRÁCTICO DE VEDANTA:

- OM "LA TOTALIDAD"
- CONCEPTO DE "YO", COMO INDIVIDUO Y COMO UNIDAD
- PRACTICA DE MEDITACIÓN "ADVAITA VEDANTA", VARIEDAD DE PRACTICAS Y SU FUNDAMENTO FILOSÓFICO
 - EL SILENCIO Y SUS VARIEDADES
 - ASANA Y DHARANA, "2 EN 1"+ PEQUEÑA PRÁCTICA DE "ASANAS"
 - PRACTICA DE CONTEMPLACIÓN Y DISCERNIMIENTO

El Sábado 18 de Febrero viene al Centro **DARSHAN**, **salut integral**, Josep Sala, profesor de yoga y **practicante experto de Vedanta**, para presentarnos estos temas de una **forma amena, práctica y experiencial**.

El intensivo está enfocado para practicantes de todos los niveles.

El objetivo del intensivo es **aprender y practicar la Meditación Vedanta**, que tanto puede **enriquecer nuestra práctica del yoga** como también puede **ayudarnos a conocernos mejor**.

Para apuntarse, por favor, avisad en Recepción antes del SÁBADO 11 DE FEBRERO. Hay 18 plazas por orden de inscripción. La reserva de plaza son 20 € y se devuelve, en caso de no poder asistir, sólo si se avisa antes del SÁBADO 11 DE FEBRERO. (si no se puede asistir, en este caso, se guarda para el próximo curso de Vedanta).

Traed **ropa cómoda, cuaderno y bolígrafo**, si queréis tomar notas.

Dispondremos de agua, té e infusiones.

Cuotas del intensivo:

- cuota general: **48 €**
 - para clientes de terapias y **alumn@s/ex-alumn@s** de **DARSHAN**: **42 €**
-