



RETIR D'INTRODUCCIÓ A LA MEDITACIÓ

CASA VIRUPA
CENTRE DE RETIRS I MEDITACIÓ

REGALA'T
TEMPS:
RESPIRA.

La importància dels retirs es troba en què garanteixen les millors condicions per aprofundir en el coneixement de nosaltres mateixos.

Durant aquest retir procurarem silenciar el murmuri de la nostra ment, que ens dirigeix a batzegades i ens allunya d'una serenitat estable i expansiva.

COM FUNCIONA

S'impartirà contingut teòric i pràctic als participants per a què integrin en el seu dia a dia la meditació de xamatha (calma mental).

A més, mitjançant estones de silenci, exercicis atencionals per alliberar tensions, passejos conscients i explicacions sobre el funcionament de la nostra ment, reconeixem les qualitats d'una ment en calma.

QUÈ HI TROBARÀS

Gràcies a la meditació activarem, de forma conscient, les propostes que ens apropen a un benestar integral i que ens familiaritzen amb una relació de simplicitat amb nosaltres mateixos, els altres i el món.

RETIR D'INTRODUCCIÓ A LA MEDITACIÓ

PER A QUI

Aquest retir està dirigit a tota persona que vulgui aprendre la tècnica de la meditació i implicar-se en el seu benestar i autonomia emocional.

CASA VIRUPA | CENTRE DE RETIRS I MEDITACIÓ

INFORMACIÓ PRÀCTICA

Hora d'arribada: divendres de 19 a 20 h

Hora de comiat: diumenge a les 16 h

Aportació econòmica:

Membres de Casa Virupa: 140 €

Regular: 175 €

Solidària: 210 €

(*) Si ets estudiant, estàs a l'atur o tens circumstàncies econòmiques delicades, contacta amb l'organització per informar-te sobre les beques.

(**) Amb l'aportació solidària ens ajudaràs col·laborant amb les beques que oferim.

Què cal dur: roba còmoda per a meditar, calçat còmode, sabatilles d'anar per casa, tovallola, utensilis per a l'higiene personal.

INSCRIU-TE AQUÍ

CONTACTE: INFO@CASAVIRUPA.COM
WWW.CASAVIRUPA.COM
+34 93 198 01 09

UBICACIÓ: C/ DEL CASTELL,
S/N, TAVERTET,
08511
BARCELONA



CASA VIRUPA

CASA VIRUPA
CENTRE DE RETIRS I MEDITACIÓ