

APRENDE A MEDITAR

Conecta con tu verdadero ser

Ananda León

8 y 9 de Noviembre 2025

Si sientes que existe en ti un potencial más elevado que aquel que utilizas a diario, estás en lo cierto. En tu interior reside un mundo de energía y conciencia muy por encima del que se manifiesta en la vida ordinaria. Aprende a acceder a él. Aplícalo en tu crecimiento y todas tus actividades.

PROGRAMA

Sábado 8

Mañana. 10:30-13:00 h:

- Aprendiendo a respirar correctamente
- Preparando nuestro cuerpo
- Preparando nuestra mente
- Visualización y meditación

Tarde. 16:30-18:30 h:

- El canto y la meditación
- Qué es meditar. Beneficios
- La energía
- Meditación guiada

Domingo

Mañana. 10:30-13:00 h

- Ejercicios para una vida superconsciente
- Pranayama
- Meditación
- Preguntas y respuestas

Aportación: 35 €

Inscripción: La inscripción previa se efectuará mediante ingreso de 35€ en la cuenta de Ananda León: ES17 2100 1450 9901 0040 0952