



Clínica Especializada en el Desarrollo del Ser



Meditación para
Sanar mi Vida

Meditación para *Sanar mi Vida*

Objetivos Generales:

- Aprender técnicas de meditación.
- Experimentar y vivir el silencio interior
- Meditar para sanar tu vida, usando las técnicas de los siete centros de poder.
- Descubrir la relación entre tu espíritu y el Ser Superior.

Dirigido a:

Toda persona que desee hacer cambios positivos en su vida.

Estructura:

El taller consta de quince temas, con un total de veinte horas, divididas en diez sesiones de dos horas cada una, una vez a la semana. a la semana.

Contenido Temático

- I. Introducción a la meditación.
- II. Propósitos y beneficios de la meditación.
- III. Técnicas de meditación –disciplina-.
- IV. Relajación, técnicas guiadas.
- V. Relajación e imaginación creativa.
- VI. Meditación pasiva, meditación y oración.
- VII. Meditación en movimiento activo.
- VIII. Meditación y concentración.
- IX. Meditación y su relación con la respiración.
- X. Meditación con mantras, mandalas y sutras.
- XI. Meditación con sonidos o música.
- XII. Meditación prehispánica, un regalo de nuestros antepasados.
- XIII. Meditación, armonía y balance de los chakras.
- XIV. Meditación para la sanación (yo interno y curación cuántica).
- XV. Meditación, caminando en la montaña.