

Un año más, desde **SHANTI, CENTRO DE YOGA**, te ofrezco un nuevo **CURSO DE MEDITACIÓN**.

El propósito de este curso es crear un espacio de silencio en el que podamos dar a nuestra mente la oportunidad de relajarse para irse vaciando poco a poco. De esta manera, iremos conectando con nuestra verdadera naturaleza ahora escondida y oscurecida por creencias caducas, automatismos y mucha dispersión.

A través del conocimiento y una práctica cómoda y firme, iremos desvelando la autenticidad de nuestra esencia.

A la pregunta de ¿QUIÉN SOY? Sólo se puede responder dando el primer paso, y después de este paso, vendrán otros... Siempre estuvimos en movimiento pero ahora, el movimiento es y será cada vez más consciente, lo que nos convierte en seres libres y en paz.

Este curso, siempre vivo, está pensado para las personas que comienzan a explorar este fascinante mundo interno, y en esta ocasión, también para los que lleven cierto recorrido en la autoindagación. En cualquier caso, siempre trataremos de bucear en las aguas de este gran misterio que es la Vida. Por ello, si comienzas a introducirte en la meditación, es aconsejable comprometerte con el curso en su totalidad. Las sesiones sueltas están más indicadas para aquellos que no puedan participar de todas las sesiones y aún así quieran recordar, afianzar o profundizar más en la práctica.

**¡TODOS SERÉIS MUY BIENVENIDOS!**

\*Todas las sesiones en SHANTI los sábados señalados de 17.00 a 20.00

(se ruega puntualidad)

\* Precio total del curso: 220€

(Abonar en Shanti o Ingresar en la cuenta:

ES13 0182 5584 24 0201538355

antes del 15 de Octubre)

\*Sesiones sueltas 25€. (Se ruega avisar con antelación antes de la sesión a la que vayas a acudir)

\*Es bueno que traigas ropa cómoda Y un cuaderno para tomar algunas notas.

\*Imparte Montse Ruano- Kumari.  
Profesora de yoga y meditación.

**Centro de Yoga Shanti**

C/Pérez Oliva, 9

*Más información y reservas:*

923 243 248 / 609 103 799

mrshantikumari@gmail.com

# CURSO de MEDITACIÓN 2019-2020



Del 19 de  
OCTUBRE al  
21 de MARZO

 **shanti**  
centro de yoga

# PROGRAMA y FECHAS

19 DE OCTUBRE:

¿QUIÉN SOY?  
MAYA Y SAMSARA

26 DE OCTUBRE:

LAS HERRAMIENTAS

16 DE NOVIEMBRE:

EL VEHÍCULO. EL CUERPO FÍSICO

30 DE NOVIEMBRE:

ATENCIÓN E INTENCIÓN

14 DE DICIEMBRE:

CUERPO EMOCIONAL

21 DE DICIEMBRE:

CUERPO MENTAL

11 DE ENERO:

MENTE CREADORA

25 DE ENERO:

EL CAMINO DEL HÉROE

8 DE FEBRERO:

LA SABIDURÍA

22 DE FEBRERO:

LA ECUANIMIDAD

7 DE MARZO:

VIDA

21 DE MARZO:

¿QUIÉN SOY?

LA UNIDAD



# ESTRUCTURA de la SESIÓN

De 17.00 a 18.00

-RELAJACIÓN  
-CHARLA  
-MEDITACIÓN GUIADA

De 18.00 a 19.00

-CHARLA  
-MEDITACIÓN GUIADA-  
-DESCANSO

De 19.00 a 20.00

-RESUMEN SOBRE EL TEMA TRATADO  
-PREGUNTAS  
-MEDITACIÓN FINAL



