

MEDITACIÓ HOLÍSTICA

- **Periodicitat:** mensual
- **Dia de la setmana:** dissabte
- **Horari:** 20 a 21 h.
- **Calendari:**

2017: 25 nov	2018: 20 gen
16 des	24 feb
	24 mar
	21 abr
- **Inversió:** aportació voluntària.
Es demana confirmar assistència.
- **Lloc:** Barcelona (informarem de l'espai uns dies abans).

COORDINA: GLÒRIA B. PLAYÀ

Mestra, Diplomada en Transformació Holística, aplicada a l'Holoteràpia i a l'Educació, i Coordinadora d'ESTEL, Centre de Creixement Personal i Escola d'Estudis Integrals, de Barcelona.

gloriabas@gmail.com



QUÈ ÉS?

La Meditació Holística cultiva una espiritualitat integral que incorpora la veu i la saviesa del cos, de l'instint, del cor, de la ment i de la consciència. Inclou contacte físic contemplatiu i respectuós entre els participants, per facilitar la connexió amb l'harmonia natural del nostre ésser, i fomentar l'obertura a la transcendència.

A QUI VA ADREÇAT?

A totes les persones -nens/es a partir dels 6 anys, adolescents i adults- que valoren i s'interessen per una forma de meditació interactiva que impliqui tots els nivells de la persona i que atengui la dimensió individual i social de l'ésser humà.

QUÈ APORTA?

- Descans, pau i serenor.
- Consciència de la pròpia realitat i de la realitat de l'entorn amb el qual interaccionem.
- Una major connexió de la ment amb el cos, amb l'energia vital i amb les emocions-sentiments.
- Reforçament de la relació amb les persones de l'entorn, fonamentada en l'amor i acceptació incondicional.
- Facilita la integració, tant a nivell individual com social.

www.estel.es
WhatsApp: 606212022

