

Les claus per aprendre a meditar



La meditació és el camí que ens porta de tornada a nosaltres mateixos, al permetre'ns experimentar i assaborir de veritat la plenitud del nostre ésser, més enllà de tots els nostres comportaments recurrents
«El Llibre Tibetà de la Vida i de la Mort»
Sogyal Rimpotché

La meditació és precisament l'eina que ens permet tornar a estar més presents, a calmar la nostra ment i a tenir més claredat amb el món que ens envolta.

En aquest taller de tres hores presentarem i practicarem junts els punts clau de la meditació.

Per a principiants i experimentats.

DIRIGIT PER:

Fernanda Bolivar, instructora de meditació de Rigpa Barcelona.

APORTACIÓ: gratuït

Data de l'esdeveniment:

Dissabte, 2. octubre 2021 - 10:00 a 13:00

Cal inscripció prèvia?:

Si

Preu:

0.00€

Nom de l'entitat organitzadora:

Rigpa Barcelona

Web:

<http://www.rigpameditacion.org>

Email:

fernanda.rigpa@gmail.com

Telèfon:

653 362 904

Rigpa Barcelona

Carrer de Balmes, 197, 1r 1^a

08006

Barcelona