

FORMACIÓN MEDITACIÓN ACTIVA DE OSHO



El Despertar Vic

*Carrer Historiador Ramón d'Abadal i Vinyals 10
Vic (Barcelona)*

M- 630477079 M-696928819





Contenido

QUÉ SON.....	3
DIRIGIDO A.....	4
OBJETIVOS	4
CONTENIDO PRACTICA Y TEÓRICA.....	4
MATERIAL.....	5
TITULACIÓN.....	5
PROFESOR.....	5



Qué son

Las Meditaciones Activas, son técnicas meditativas creadas por el místico indio Osho.

Son técnicas de desbloqueo a través de la respiración y el movimiento, primero nos activamos físicamente para salir de la dimensión mental, bajar la atención al cuerpo y así poder entrar con más facilidad en meditación.

Son métodos concebidos para facilitar el proceso de la meditación, por el tipo de vida tan agitada que llevamos en occidente.

Activamos la energía estancada de la superficie para profundizar en uno mismo.



Dirigido a

Personas que quieren tener salida profesional en el mundo de la Salud y el bienestar, facilitadores de Yoga, Pilates, danza, terapeutas, psicólogos y también para uno mismo como herramienta de crecimiento personal.

Objetivos

Liberar tensiones mentales, emocionales y corporales con el movimiento.

Conectar con emociones que nos aportan bienestar, armonía y relajación.

Contenido practica y teórica

Técnicas de respiración

(todas las meditaciones Activas tienen su propia técnica de respiración.)

- ✚ Meditación Mandala
- ✚ Meditación Chakra Sounds -Meditación Chakra Breathing
- ✚ Meditación Kundalini -Meditación Gourishankar
- ✚ Meditación Dynamic -Meditación Hara Stop
- ✚ Meditación No Dimensiones -Meditación Chakra Sounds
- ✚ Meditación Expandir a -Meditación Nadabrahma

Formación de 33 horas repartidas en 11 meses (1 meditación al mes)



Material

Ropa cómoda, libreta, bolígrafo y pendrive

Titulación

Formación certificada

Profesor

Sofia Dias Lima

El Despertar Vic

Carrer Historiador Ramón d'Abadal i Vinyals 10

Vic (Barcelona)

M- 630477079 M-696928819

