

## TALLERES DE MEDITACIÓN · GENMA ASIN ROCHE



**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PROFESORA DE YOGA**

**DIRECTORA DEL CENTRO ESPACIO DE ESCUCHA**

**ESPECIALISTA EN TECNICAS DE RELAJACIÓN Y MINDFULNESS**

**SABADO 28 DE ABRIL** de 10:00h a 14:00h

### **TALLER: APRENDE A MEDITAR**

¿Buscas calmar la mente y recuperar tu equilibrio? ¿Quieres liberarte de las preocupaciones y el estrés? El trabajo tiene que ser interno: la mente es la base de todo.

La meditación te calma, ayuda a recuperar tu bienestar y te enseña a relacionarte de forma diferente con lo que sucede en tu vida.

Este taller te ofrece la posibilidad de iniciarte en la meditación, conocer sus beneficios y aprender su técnica.

**SABADO 12 DE MAYO** de 10:00h a 14:00h y de 15:30h a 18:00h

### **TALLER: PROFUNDIZA EN LA MEDITACION**

Ya has empezado a meditar; te has dado cuenta que te sienta bien, que es posible calmar la mente hiperactiva.... ha llegado el momento de profundizar en la meditación, de empezar a transformar tu mente.

En este taller exploraremos diferentes técnicas para avanzar en tu práctica.