

# CURSO DE MEDITACIÓN

Ananda León

León, 6 y 7 de Marzo 2010



## Primera parte:

### Cómo vivir con más Energía

- Cómo recargar el cuerpo y la mente de energía fresca
- Energía Vital (Prana)
- El papel de la Voluntad
- Ejercicios de Energetización

## Segunda parte:

### Meditación

- Por qué meditar
- Qué es meditar
- Concentración
- Respiración
- Técnica de Hong-So
- Expansión

## Lugar:

Centro Ananda-León

Calle de Arriba, 6. Villarrodrido de las Regueras (León)

## Horario:

Sábado 6: de 10 a 13 y de 16 a 19 horas

Domingo 7: de 10 a 13:30 horas

## Precio:

75 € Curso completo

*Plazas limitadas*

## Información:

Tino y Teresa

Teléfono: 987281961 / 609148079 / 699649945

e-mail: [teresa@anandaorg.es](mailto:teresa@anandaorg.es) / [tino@anandaorg.es](mailto:tino@anandaorg.es)

