

## TALLER DE INICIACIÓN A LA MEDITACIÓN

A lo largo de los años he observado que cada vez hay más personas interesadas en la meditación. Y a su vez me he percatado de que no saben muy bien cómo empezar, qué hacer, cómo meditar diariamente, etc.

Este taller es una introducción a la meditación, para aquellas personas que no han meditado nunca, o para las que lo han intentado, pero necesitan conocer las bases.

Durante estos 3 días, te acompañaré, paso a paso, a conocer cuáles son los 3 pilares de la meditación. En cada uno de los días haremos lo siguiente:

- Introducción teórica del tema.
- Práctica sentada
- Práctica activa
- Espacio de preguntas y respuestas

Todo esto lo haremos en un ambiente relajado y distendido. Te llevarás a casa unas nociones básicas para empezar a practicar diariamente. A tu ritmo y con la certeza de que vas por buen camino.

Llevo más de 20 años meditando diariamente. He aprendido la meditación a través de varios maestros, pero, sobre todo, del mejor maestro de todos: la práctica diaria. Conozco cuáles son los fundamentos básicos y qué cosas son superfluas. Durante estos años de práctica he pasado por momentos de mucha lucidez, otros de mucha aridez y otros momentos de transición, y, sin embargo, he permanecido en la práctica diaria. Esto es lo que puedo compartir contigo, para ofrecerte la invitación a permanecer, aún en medio de cualquier circunstancia personal. Y el regalo que se recibe es grande, inmenso.

