

CARICIAS PARA EL ESPÍRITU

Un fin de semana para recuperar energía
y conectar con tu esencia.
Con Miriam Subirana

25 al 27 de Febrero 2011

Espacio Yesouisi
Cala Montgó (Girona)

TEMARIO

EL DIALOGO INTERIOR

Convertir tu mente en tu mejor amiga.

ESPACIOS DE SILENCIO

Procesar, comprender, digerir, dialogar, sanar, abrir, fluir

TU MEJOR YO.

El ser liberado.

MEDITACIÓN

La meditación es el camino para aquietar y silenciar las maquinaciones de una mente complicada.

El propósito de la meditación es:

Es extraer del poder de tu paz para cortar los ruidos que claman alrededor tuyo pidiendo tu atención y energía constantemente.

Es escuchar con tu «oído interior» esa voz que es la sabiduría de tu corazón. Todos tienen esa voz, pero pocos la pueden escuchar en medio de tanto ruido y desorden de pensamientos y emociones.

Es utilizar el poder inherente a la quietud de tu ser para ser como una roca golpeada por las olas del mar que permanece estable.

PROGRAMA:

Viernes 25, 20h Apertura, objetivos, presentación y cena.

Sábado 26, 8h Meditación

9.30h El diálogo interior. Convertir tu mente en tu mejor amiga.

11.30 h Descanso

12h Procesar, comprender, digerir, dialogar, sanar, abrir, fluir.

13.30h Comida

17.30h Tu mejor yo.

19h Meditación: conectar con la esencia

20h Cena

Domingo 27, 8h Meditación

10h El poder del silencio

13.00h Prácticas meditativas

14.00 Comida y despedida

INVERSIÓN:

Incluye los gastos del curso y material, la alimentación desde la cena del viernes a la comida del domingo y alojamiento.

Habitación individual: 425€

Habitación doble: 310 €

Habitación triple: 255 €

Solicita el formulario de Inscripción por mail o Teléfono

933 018 195 | 658 356 764

info@yesouisi.es

www.yesouisi.es