

## PRESENCIA Y MEDITACIÓN

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

**13 al 15 de Mayo 2011**

Espacio Yesouisi  
Cala Montgó (girona)

### TEMARIO

#### **ATENCIÓN**

Tu atención está casi totalmente perdida en lo que piensas y haces o en lo que otros están haciendo, la mayor parte del tiempo. Por eso, **darte cuenta hacia dónde se dirige tu atención es el comienzo de la meditación.** La manera más sencilla de definir lo que es la meditación es «cultivar el darme cuenta, el ser consciente», que es otra manera de decir darte cuenta de que tu ser está... ¡siendo!

#### **PRESENCIA**

Estar presentes. Recuperar el poder de la presencia. El poder de la presencia es el poder de estar presente, de ser tú y de tener impacto a tu alrededor. Cuando estás presente estás alerta y atento, y eres consciente. Observas y ves lo visible y sientes lo invisible. Estás conectado.

#### **MEDITACIÓN**

La meditación te ayuda a concentrarte. Con la concentración puedes estabilizarte en una experiencia. Sin concentración, la mantienes sólo temporalmente, se te escapa. Con la concentración, transformas el estado de estar bajo otra influencia y te sientas en ser el amo de tu propia vida.

El propósito de la meditación no es no hacer, volverse pasivo y dejar fuera tus responsabilidades. Es devolver y restaurar en ti el estado de tu verdadera naturaleza interior, para que puedas extraer poder de tu silencio, para tener mayor discernimiento y claridad acerca de lo que tienes que hacer.

### PROGRAMA:

Viernes 13, 20h Apertura, objetivos, presentación y cena.

Sábado 14, 8h Meditación

9.30h Atención

11.30 h Descanso

12h Estar presentes. Recuperar el poder de la presencia

13.30h Comida

17.30h Meditación: conectar con la esencia.

19h Paseo meditativo

20h Cena

Domingo 15, 8h meditación

10h Presencia

13.00h Silencio con sentido

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](http://www.yesouisi.es)