

La esencia de la meditación

16 sesiones quincenales para profundizar en la práctica meditativa

Sobre las sesiones

Desde el 16 de octubre de 2019 al 27 de mayo de 2020 José Luis Molinuevo impartirá un curso de dos módulos para profundizar en la práctica meditativa con un total de 32 horas de práctica.

Estructuradas en dos partes, se iniciarán con la impartición de enseñanzas fundamentadas en textos clásicos y la experiencia personal del facilitador. La segunda parte se centrará en la propia meditación. Se facilitarán lecturas y propuestas de prácticas diarias para seguir entre sesiones.

“La realidad es que hay poco que hacer, tan sólo descubrir lo que ya eres y descansar simplemente “siendo”.

Descubrir el no hacer y simplemente ser, radica en que algo tan sencillo como soltar; paradójicamente, algo tan simple como soltar nos resulta sumamente complicado dada la identificación que experimentamos continuamente con el contenido de nuestra mente y nuestros procesos mentales.”

Sobre el instructor



José Luis Molinuevo (Dharmapadipa) es doctor en medicina, especialista en neurología y se inició en la práctica de la meditación samatha- vipassana bajo la guía de Dhiravamsa hace más de 20 años y habiendo asistido y dirigido a numerosos retiros silenciosos.

FECHAS Y HORARIO

Miércoles 19:00-21:00h

Módulo 1:

- 16/30 de octubre 2019
- 13/27 de noviembre 2019
- 11 de diciembre 2019
- 8/22 de enero 2020
- 5 de febrero 2020

Módulo 2:

- 19 de febrero 2020
- 4/18 de marzo 2020
- 1/15/29 de abril 2020
- 13/27 de mayo 2020

LUGAR

C/ Dolors Montserdà, 31,
08017 Barcelona

PRECIO

200€, cada módulo
4 octubre 2019, pago 1
7 febrero 2020, pago 2

INCLUYE

16 sesiones de 2 horas
Documentación
Grupo reducido: max 24p

¿PARA QUÉ VENIR?

Profundizar la práctica
Fundamentos meditación
Acompañamiento práctica

¿QUÉ TRAER?

Ropa cómoda y abrigada
Manta para taparse
Cojín o banqueta meditar

CONTACTO SLOYU

Email: info@sloyu.com

INSCRIPCIONES ONLINE

sloyu.com/esencia