

ESCUCHA,
meditando juntas desde 0



Curso online gratuito



Durante 2 días exploraremos
los temas que para mí
son los que nos llevarán
a ese estado de calma y
escucha que todas deseamos

Temas:



1. Diferencia entre Escucha y Relajación

2. ¿Por qué importa nuestra postura?

3. Tipos de respiración fáciles que nos abren todo un nuevo mundo

4. Altar básico para hacer la experiencia más bella y sagrada

5. Qué nos ayuda

6. Qué nos puede molestar

7. Cuidados: tú y el espacio en el que haces la Escucha

8. Experimentando la Meditación y la Relajación



Habrá tiempo de aprender,
tiempo de vivir la experiencia,
tiempo de compartir...

básicamente eso,
NO~~S~~ DAREMOS TIEMPO para que
la MAGIA SUCEDA



Cuándo:

Puedes unirte a nosotras cada mes:

Miércoles 11 y 18 de Marzo

Martes 14 y 21 de Abril

Lunes 4 y 11 de Mayo



Horario:

O bien en el

Grupo de mañana 09:30- 11:00

O en el

Grupo de tarde 19:00 - 20:30

Puede haber modificación de horario a petición del grupo

Lar...

donde a meditar

lo llamamos EDUCHEAR

Dónde:

ONLINE via Zoom



Inversión:

Curso gratuito, invertir tu tiempo
en ti siempre suma

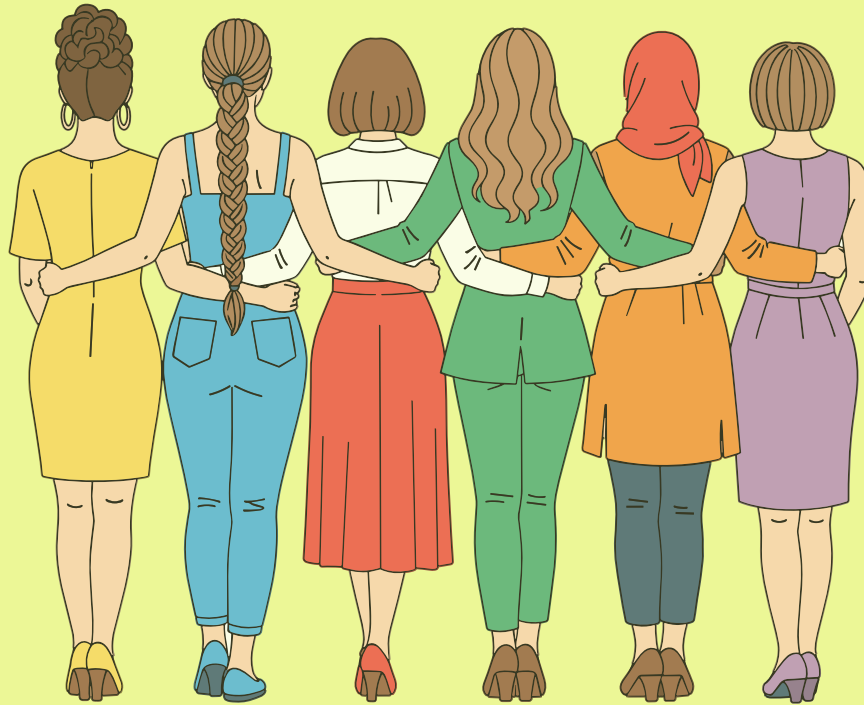


+Info y reservas:



Escribe un whatsapp a Chari Lar

688 847 982



Agradezco que compartas la
información de este curso
entre las mujeres
que sientas pudieran
estar interesadas

Lar
Escuela de Mujeres

C/ Bidebarrieta 14, 2º dept 2 y 3
Casco Viejo Bilbao

688 847 982