

Hoy sábado desarrollan dos talleres de conocimiento interior y meditación

14/03/2020

Este sábado desde las 15, se realizarán dos talleres relacionados al conocimiento interior, en los que se brindará teoría y prácticas de Mindfulness y Ho'Oponopono, como herramientas para aplicar en la vida cotidiana a fin de alcanzar claridad y serenidad interior. Los mismos serán dictados en Avellanada al 250. Quien está a cargo de los mismos, Mauricio Ramos, brindó detalles a FM Vos (94.5) y Diario San Rafael.

Dijo que "el primero de ellos, que comenzará a las 15, es un taller que tiene que ver con una técnica hawaiana, llamado Ho'Oponopono. Se relaciona con la resolución de problemas, pero cambiando aspectos del interior de uno. A veces escuchamos que las cosas internas, o nuestras creencias se reflejan en el exterior, y es entonces cuando uno modificando ciertos aspectos, puede ver el reflejo en su exterior. Además de la técnica vamos a hablar de algunos conceptos".

Añadió que "el segundo, que empieza a las 17, es un taller vinculado al inicio de la meditación, que hemos denominado 'meditación para gente ocupada', porque apuntamos a enseñar respiración consciente y algunos detalles para que se puedan replicar en el día a día. Más allá de la meditación que uno conoce como tal, haremos referencia a cómo aplicar estas técnicas en la vida cotidiana".