

Invitan a participar del “Camino de la meditación”

25/05/2023



La idea de este proyecto titulado “Camino de la meditación”, es la realización de siete encuentros para meditar y “volver a nuestra propia esencia”, siendo el sábado el primero de ellos. La instructora de yoga y una de las organizadoras, Mirta Solveyra, brindó algunos detalles al respecto en diálogo con FM Vos (94.5) y con Diario San Rafael.

La que tendrá lugar será una actividad sin necesidad de tener experiencia previa. “Decidimos organizar esto, primero para

que todos volvamos a nuestra propia esencia a través de la meditación que los grandes maestros hace miles de años propusieron como una forma, una terapia de encuentro con uno mismo”, señaló y agregó: “Hay varios factores que tenemos que tener en cuenta para poder realizar la meditación, y eso es lo que vamos a tratar de transmitir, de difundir en estos encuentros, ir progresivamente, incluso auto-conociéndonos, ver por qué muchas veces cuando queremos entrar en meditación no podemos, y para aquellas personas que sé que son meditadoras y que van a asistir, posiblemente podamos aportarles algo nuevo, algo que no se conozca ya que siempre estamos aprendiendo. De eso se trata básicamente”.

Solveyra da clases en Aura Centro Integral (Rep. de Siria 966), cuyo responsable abrirá las puertas para que se pueda desarrollar esta actividad, ya que es libre, abierta y gratuita. “El espacio nos brinda este lugarcito”, aclaró.

Para respetar el cupo de asistentes, se requiere una inscripción previa. Un número de comunicación para ello o por cualquier duda, es el 2604093006 o mediante redes sociales, buscando [aura.centro.integral](https://www.instagram.com/auracentrosr) (Instagram) y Aura Centro Integral (Facebook). El e-mail es auracentrosr@gmail.com.

Cronograma

El “Camino de la medicación” comienza el sábado 27; en junio, el sábado 17; en julio, el sábado 22; en agosto, el sábado 19; en septiembre, el sábado 30; en octubre, el sábado 28; y en noviembre, el sábado 18. En todas las jornadas, el horario de inicio será a las 10.30.