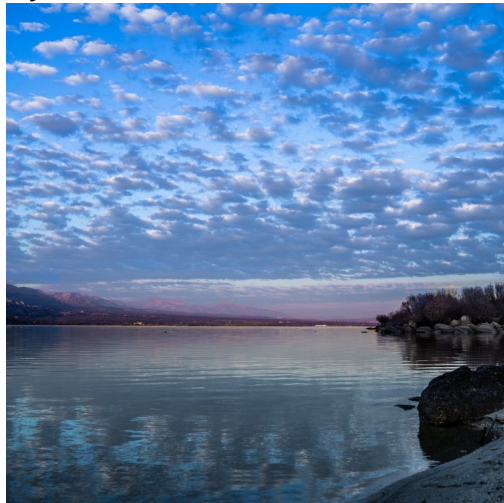


Meditación en Calma mental

[El poder transformador de la meditació](#) [1]

Marian Marquez

7 Junio 2019



Lugar El jardín del Dharma. Carrer Manuel Sanchis Guarner, 9, 07004 Palma

La meditación en calma mental entrena a la mente a no dejarse arrastrar por pensamientos o emociones ni por la agitación o el aturdimiento, los dos obstáculos que impiden reposar la mente en equilibrio dinámico. Abrimos un paréntesis en la ajetreada vida cotidiana para irnos familiarizando con la posibilidad de acceder a estados de relajación y serenidad, conocernos mejor y no caer en los hábitos cotidianos de patrones inconscientes.

La práctica de la meditación se dirige siempre a conocer nuestra mente y su funcionamiento identificando patrones que nos impiden desarrollar nuestro verdadero potencial. La finalidad de la meditación es cultivar actitudes positivas para despertar a la libertad, armonía y plenitud que somos.

19 h Aportación: 5 €

Enlaces

[1] <http://mallorca.tushita.es/es/taxonomy/term/109>