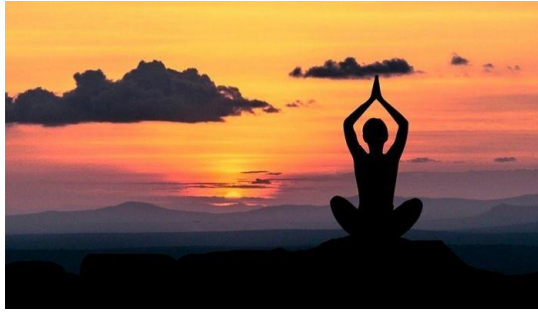


SESSIONS DE MEDITACIÓ I ECOLOGIA EMOCIONAL MIREM ENDINS (ME) Anna Selva



Com podem ser la millor versió de nosaltres mateixos i trobar, no només buscar, tot l'amor que som?

Ens cal compaginar la nostra acció amb espais de silenci, de mirada introspectiva que ens permetin eixamplar la consciència i així viure des de la grandesa que som.

Oferim l'espai **ME** (Mirem **E**ndins) un espai de trobada en línia, per compartir, per poder entrenar la introspecció i la mirada endins de cadascú de nosaltres mitjançant l'Ecologia Emocional i la Meditació.

El grup és obert, de tal forma que es poden incorporar noves persones a cada sessió.

METODOLOGIA:

- Presentació del focus de la sessió: 15 minuts
- Exercici de meditació, visualització, contemplació: 25 minuts
- Compartim vivències de la sessió i què m'emporto: 20 minuts



Anna Selva. Diplomada social. Màster en Ecologia emocional i Màster en Sofrologia Caycediana, tècniques de relaxació i meditació.



Terçer cicle: 10 i 24 de maig, 7 i 21 de juny i 5 de juliol 2021.



Activitat GRATUÏTA



Dilluns quinzenalment de 19:30 a 20:30h



Cal fer inscripció aquí:
<http://bit.ly/3rcicle-meditacio>



Online, a través de Zoom