

## **CICLO SABIDURIA VIVENCIAL COMBINADO PRESENCIAL + ON LINE EN VIVO**

**Formato:** Abierto durante todo el año.

Cuota Mensual que incluye: 3 sesiones On line en vivo de 1 hora y 30min. + 1 sesión presencial de 2 horas.

**Inicio del ciclo:** Cuando tú elijas. Ciclo siempre abierto (excepto agosto) **Fin del ciclo:** cuando tú elijas.

**Horarios sesiones On Line en Vivo:** martes de 19.00 a 20.30 **Localización** Plataforma Zoom

**Horario sesiones presenciales:** sábados o domingos de 9.30 a 11.30

**Localización sesiones presenciales:** Centro de Integración Mindfulness Mallorca - Finca Coll des Pi- Estellencs.

**Grupos limitados.**

### **“El Arte de vivir despierto”.**

Sócrates dijo “Solo hay una virtud: la sabiduría y solo hay un único vicio: la ignorancia”.

Entendiendo que no tiene más sabiduría el que más conocimientos ha aprendido si no el que más comprensión ha experimentado.

Después de pasar por diferentes niveles de comprensión en los anteriores ciclos nuestra conciencia es capaz de ver que ya no vivimos de acuerdo con lo que creemos que somos a merced de nuestro personaje creado, el ego o a merced de nuestros pensamientos.

Una comprensión de la que nace la lucidez que ilumina nuestra identidad profunda abriéndose ante nosotros un mundo diferente por vivir.

En este tercer nivel buceamos en lo que llamamos “El Arte de vivir despierto”.

En el Arte de vivir despierto nos cultivamos día a día para vivir menos desde el hacer y vivir más desde el ser.

Es un lugar de encuentro con el silencio para conectarnos con el estado natural de la mente.

Es experimentación y práctica sin fin, “bebiendo” de la sabiduría ancestral y aplicándola en nuestro día a día.



MINDFULNESS  
MALLORCA®

*with Marga Bauzi*

## ¿Que ofrecemos?

Este ciclo de Sabiduría vivencial no tiene un inicio y un final.

Es un ciclo abierto sin fin, de cuota mensual, que te brinda la oportunidad de formar parte de un grupo de meditadores con devoción por la meditación sedente que ya tienen cierta experiencia.

La vida urbana induce a la dispersión y a un ritmo rápido y tenso así pues los viejos hábitos desaprendidos pueden resurgir y conducirnos a no perseverar en la práctica individual.

Para que no nos ocurra esto es muy importante pertenecer a un grupo con las mismas inquietudes ya que te da la fuerza para sostenerse y perseverar en la práctica diaria.

Pertenecer a un grupo de Sabiduría vivencial es una experiencia muy enriquecedora porque cada persona refuerza la práctica y evolución de la otra formando así un núcleo muy potente de experiencia vivencial.

Las sesiones están enfocadas en la práctica constante de la meditación sedente, mindfulness y otras actividades, así como la puesta en común de las comprensiones que cada uno va experimentando semana a semana.

En este ciclo de sabiduría vivencial se crea un vínculo de amistad entre las personas que lo forman del que nacen propuestas para hacer conjuntamente o aportaciones y recomendaciones de libros o películas que han despertado algo en cada uno.

La pepita de oro de este ciclo de sabiduría vivencial es la reunión mensual y presencial que se desarrolla en el Centro de Integración Mindfulness Mallorca - Finca Coll des Pi-Estellencs.

Una sesión mensual de dos horas en la que practicamos en los diferentes ambientes de la finca en un entorno natural, salvaje y mágico para la meditación e integración de las comprensiones.

Acabo con otro filósofo en este caso Henri Bergson que dijo... "la alegría es señal inequívoca de que la vida triunfa"

## ¿Qué nos diferencia?

No somos un curso aislado donde luego una vez terminado navegas sin rumbo cayendo fácilmente en la frustración.

Somos un proceso de acompañamiento y una vía de conocimiento para auto descubrirnos y vivir en equilibrio con el mundo que nos rodea.

Te acompañamos para crear **EL HÁBITO** de la meditación y el mindfulness y experimentes el cambio, transformación y evolución de vida que hay una vez está integrado.

La mirada verdadera y real de la meditación desde una mirada laica y contemporánea, pero sin perder las verdaderas raíces de la meditación , que no sólo busca la calma o el bienestar externo de nuestro cuerpo físico sino también descubrir un proceso de vida nuevo más significativo y pleno.



MINDFULNESS  
MALLORCA®

*with Marga Buzzi*

Poco a poco nos adentramos hacia un estado de sabiduría vivencial que nos descubre una realidad más profunda de lo que somos.

La cercanía, la personalización y el trabajo en grupos reducidos.

### **¿Con qué apoyos gratuitos cuentas?**

- Audios de meditación y reflexión
- Grupos de meditación en la Sangha On line en vivo- Plataforma Zoom

**Inversión Económica:** Cuota mensual: 70 €

Incluye jornada presencial mensual de 2 horas en el Centro de Integración Mindfulness Mallorca - Finca Coll de Pi- Estellencs.

**Forma de pago:** efectivo, transferencia o vía Bizum

### **Quiero reservar plaza en el Ciclo de Sabiduría Vivencial.**

Para reservar tu plaza o si deseas hacer alguna consulta envía un mail a [marga@mindfulnessmallorca.com](mailto:marga@mindfulnessmallorca.com) o WhatsApp al 670 312 918

### **Grupos limitados.**

Feliz día de presencia.