

## **ABRAZA TU SOMBRA**

### **CICLO PROFUNDIZACIÓN EN LA MEDITACIÓN**

#### **PRESENCIAL**

**Formato:** 10 Sesiones + 3 Retiros de 1 día.

10 sesiones presenciales en la sala Dharma Mallorca (Son Verí Nou) - 2 horas cada una.

+

3 Retiros presenciales de 1 día en el Centro de Integración Mindfulness Mallorca (Finca Coll Des Pi -Estellencs) – Duración 6 horas cada uno

Incluye 60 min. de tutoría de refuerzo (privada gratuita online) a lo largo del curso + Asistencia gratuita a los talleres presenciales que tengan lugar durante la duración del curso. ( Ver fechas en apartado Retiros y Talleres ).

**Plazas limitadas:** máximo 10 personas.

**Fecha Inicio:** 13 septiembre **Fecha fin:** 13 diciembre

**Horario sesiones sala Dharma:** 19.30 a 21.30 (Son verí nou)

**Fechas retiros 1 día en el Centro de Integración – Finca Coll des Pi.**

Retiro 1 -Centro Integración de 9:00 a 14:00. Pendiente fechas

Retiro 2 -Centro Integración de 9:00 a 14:00. Pendiente fechas

Retiro 3 -Centro Integración de 9:00 a 14:00. Pendiente fechas

***“Adentrarnos en el ciclo de profundización en la meditación, es beber directamente de una fuente de agua. No únicamente un sorbo de agua del vaso que tenemos delante ya que vaso de agua te refresca, pero, solo por un instante. “***

Desde que nacemos solo nos entrenamos para vivir en el mundo externo de las cosas, y de las formas, el mundo que se ve, el mundo de nuestro personaje creado. El ego.

Sin embargo, el mundo que no se ve también existe y es real, pero lo conocemos poco o nada.

El entrenamiento, conocimiento y autodescubrimiento de la mirada interna, de la realidad que no vemos, es más esencial que nunca para poder vivir en paz en el mundo externo de hoy.



MINDFULNESS  
MALLORCA®

*with Marga Bauga*

## ¿Qué ofrecemos?

Una vez hemos adquirido las comprensiones y la experiencia en el ciclo de iniciación a la meditación mindfulness podemos dar un paso más avanzado y entrenarnos para ir a prácticas más profundas de meditación que nos aportarán el sentido real de la meditación más allá del bienestar personal.

En este segundo nivel:

Exploramos un estado de conciencia de la naturaleza más profunda del ser que nos aleja del sufrimiento y que con el tiempo nos llevará a experimentar niveles más profundos de conciencia que trascienden al mundo de las formas. **El estado natural de la mente.**

Profundizamos en los tres pilares de la Meditación Sedente o Zazen: Postura-Actitud-Respiración. **Autodescubrimiento continuo.**

Experimentamos desde el trascender del ego para llegar al ser real que somos. **Inmersión en el silencio. Trascendemos las creencias limitantes a través de un trabajo específico de autoconocimiento.**

Más allá de los conceptos, más allá de las palabras. Descubriremos, momento a momento, a través de la práctica del **Qi Gong la experiencia sentida, nuestra energía vital, un hogar verdadero de descanso.**

La profundización integrará el hábito de la meditación de manera real en el ADN de tu día a día.

Para experimentar de verdad los beneficios de la meditación no queda otro remedio que desaprender creencias limitantes y adentrarnos en una práctica más profunda.

De otro modo es fácil caer en la meditación como un artículo de consumo que nos beneficie al principio, pero no a largo plazo.



MINDFULNESS  
MALLORCA®

*with Marga Bausà*

### ¿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.

Poco a poco adentrarnos 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 que apoyos gratuitos cuentas?

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



MINDFULNESS  
MALLORCA®

*with Marga Bauga*

## **Temario**

- 1.- Meditación Mindfulness: Los 3 pilares. Arquitectura de la postura. Estados alterados de conciencia. Hacia el Bienestar.
- 2.-Parpadeo atencional. Prácticas metaatencionales.
- 3.- Las cuatro Nobles Verdades. Los 4 Atributos. Las 4 Actitudes fundamentales de la práctica.
- 4.- ¿Quién soy yo? Trascender el ego. Revisión de las creencias limitantes.
- 5.- Silencio - El Abono del Alma. Anapanasati - La Energía Vital.
- 6.- Compasión. Heartfulness. Meaningfulness.
- 7.- Vacío. No dualidad. Ying y Yang. Ciclo sin fin.
- 8.-Integración.

**El temario incluye 21 días de trabajo personal de auto investigación con propuestas con las que experimentar y sobre las que reflexionar.**

Se complementarán los encuentros con libros, documentales y propuestas enriquecedoras para crear un grupo activo y continuar incorporando la meditación en nuestro día a día.

La práctica en grupo es primordial en esta fase. Por eso es recomendable que, sumado a los encuentros, practiquemos juntos mínimo 3 veces a la semana en la Sangha de meditación gratuita On Line en Vivo.

## **Inversión Económica**

**Ciclo Profundización en la Meditación:** 555.€

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

### **Opción Pago fraccionado:**

En efectivo, transferencia o Bizum en 3 cuotas mensuales de 185 €

Previo al inicio del curso, se mantendrá 15 minutos gratis de sesión individual online con cada uno de los participantes, para presentarnos, y aclarar dudas.



MINDFULNESS  
MALLORCA®

*with Marga Bauga*

### **Quiero reservar plaza en el Ciclo de Profundización en la Meditación.**

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

### **¿Y al final del curso?**

Una vez has finalizado el segundo nivel del método de entrenamiento EME recibirás un diploma de asistencia al ciclo de Profundización en la Meditación. (No válido para dar clases)

Podrás unirte a uno de los grupos del **Ciclo de sabiduría Vivencial** perteneciente al tercer nivel del Método de entrenamiento EME.

Feliz día de presencia