

CICLO PROFUNDIZACIÓN EN LA MEDITACIÓN

“Abraza tu Sombra”

Inicio: 9 Octubre.

Asistencia esencial :

- 10 Sesiones presenciales de dos horas cada una en la sala “ Silencio Interior” - Son Verí Nou. (Ver calendario adjunto)
- + 3 Retiros de un día en el Centro de Integración Mindfulness Mallorca (Finca Coll Des Pi - Estellencs) - 6 horas cada uno de duración (10 a 16h) (Ver calendario adjunto)

Incluye además gratuitamente:

- 3 Talleres en el Centro de Integración Mindfulness Mallorca (Finca Coll Des Pi Estellencs) - 3 horas cada una (9,30 a 12,30h)
- 60 min. de Consultoría privada online, a lo largo del Ciclo.
- Programa de “Veintiún días de auto indagación”

¿Con qué otros apoyos gratuitos opcionales cuentas?

- Audios de meditación y reflexión
- Acceso al Campus Virtual
- Grupo de sostén de meditación durante la semana en la Sangha On line en vivo- Plataforma Zoom – para practicar durante la semana.
- Grupo de comunidad
- Durante el curso también recomendaremos libros, documentales y propuestas enriquecedoras para crear un grupo activo y crear una rica atmósfera durante el curso.

Temario

- 1.- Conciencia
- 2.- Vías Atencionales
- 3.- Apego y Rechazo
- 4.- Más allá del ego
- 5.- Silencio y energía vital

- 6.- No dualidad
- 7.- Heartfulness
- 8.- Los 4 inconmesurables

Horario sesiones presenciales : Los Miércoles de 18.00 a 20.00 (ver calendario adjunto)

Inversión Económica:

Ciclo Profundización en la Meditación: 555.€

Forma de pago: efectivo, transferencia o Bizum.

Propuesta de pago fraccionado: 6 plazos en una primera cuota de 105€, el resto en 5 cuotas mensuales de 90€ cada una.

“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 el 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.

¿Qué ofrecemos?

Si ya tienes alguna práctica iniciática en la meditación mindfulness , yoga o cualquier otra práctica de contemplación o silenciación te ofrecemos dar un paso más avanzado y entrenarnos para ir hacia prácticas más profundas de meditación que nos aportarán el sentido real de la meditación más allá de sólo el 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 y 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 automatismos 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.

¿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 experimentar 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.

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.

¿Y al final del Ciclo de Profundización?

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)

Facilitador Mindfulness

Acabado es curso, si lo deséas, también podrás unirse a uno de los grupos de Facilitador Mindfulness para entrenarte profesionalmente en poder acompañar en este regalo de vida. Consúltanos cómo y te informamos.

AGENDA :

A continuación te adjuntamos el calendario general dónde podrás ver los días en que tendrán lugar las clases presenciales así cómo los retiros de 1 día y los talleres de tres horas.

MINDFULNESS MALLORCA® with Marga Banzo		2024 - 2025		CICLO PROFUNDIZACIÓN				
	OCTUBRE	NOVIEMBRE		DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO		MARZO
M1		V1	D1	TALLER	X1	S1	S1	
X2		S2	L2		J2	D2	D2	
J3		D3	M3		V3	L3	L3	
V4		L4	X4		S4	M4	M4	
S5		M5	J5		D5	X5	PROFUNDIZACIÓN PRESENCIAL 7	PROFUNDIZACIÓN PRESENCIAL 9
D6	TALLER	X6	PROFUNDIZACIÓN PRESENCIAL 3	V6	L6	J6	J6	
L7		J7	S7		M7	V7	V7	
M8		V8	D8		X8	PROFUNDIZACIÓN PRESENCIAL 5	S8	TALLER
X9	PROFUNDIZACIÓN PRESENCIAL 1	S9	L9		J9	D9	D9	TALLER
J10		D10	TALLER	M10	V10	L10	L10	
V11		L11		X11	S11	M11	M11	
S12		M12	J12		D12	TALLER	X12	
D13	RETIRO DE 1 DÍA	X13	V13		L13	J13	J13	
L14		J14	S14		M14	V14	V14	
M15		V15	D15		X15	S15	RETIRO DE 1 DÍA	TALLER
X16		S16	L16		J16	D16	D16	RETIRO DE 1 DÍA
J17		D17	RETIRO DE 1 DÍA	M17	V17	L17	L17	
V18		L18	X18		S18	M18	M18	
S19		M19	J19		D19	X19	PROFUNDIZACIÓN PRESENCIAL 8	
D20		X20	V20		L20	J20	J20	
L21		J21	S21		M21	V21	V21	RETIRO PRIMAVERA (NO INCLUIDO EN EL PRECIO)
M22		V22	RETIRO DE INVIERNO (NO INCLUIDO EN EL PRECIO)	D22	X22	PROFUNDIZACIÓN PRESENCIAL 6	S22	RETIRO PRIMAVERA (NO INCLUIDO EN EL PRECIO)
X23	PROFUNDIZACIÓN PRESENCIAL 2	S23	RETIRO DE INVIERNO (NO INCLUIDO EN EL PRECIO)	L23	J23	D23	TALLER	RETIRO PRIMAVERA (NO INCLUIDO EN EL PRECIO)
J24		D24	RETIRO DE INVIERNO (NO INCLUIDO EN EL PRECIO)	M24	V24	L24	L24	
V25		L25	X25		S25	TALLER	M25	
S26		M26	J26		D26	RETIRO DE 1 DÍA	X26	PROFUNDIZACIÓN PRESENCIAL 10
D27	TALLER	X27	PROFUNDIZACIÓN PRESENCIAL 4	V27	L27	J27	J27	
L28		J28	S28		M28	V28	V28	
M29		V29	D29		X29	D29	D29	
X30		S30	L30		J30		D30	
J31			M31		V31		L31	
	ELEGIR 3 TALLERES							
	ELEGIR 3 RETIROS DE 1 DÍA							