

MEDITACIONES ACTIVAS



CONTENIDO TEMÁTICO

Módulo 1. **GENERALIDADES DEL LAS MEDITACIONES** **ACTIVAS.**

- ¿Qué son, cuál es su impacto y cómo se pueden practicar?

Módulo 2. **PRÁCTICAS.**

- Chakra Breathing. Armoniza múltiples dimensiones de tu vida activando tus centros energéticos.
- No - Dimensions. Estimula tu capacidad de centrarte en medio de situaciones cambiantes activando tu centro de energía vital.
- Meditación Dinámica. Libera patrones del cuerpo – mente que te estancan en el pasado y experimenta la libertad.

- Nataraj. Desaparece tus divisiones internas y ábrete paso a experimentar la consciencia sutil.
- Meditación del corazón. Transforma la energía del sufrimiento en dicha a través de la alquimia de tu corazón y expándela al mundo.
- Meditaciones breves para personas ocupadas.

Módulo 3.

- Cierre del proceso.