



# Integrar la meditación en el día a día

**Curso de iniciación a la meditación impartido por María López Bejarano**

La meditación es un método de equilibrio de la persona y mejora la calidad de vida, repercutiendo en el funcionamiento de cada una de nuestras células. Muchos médicos afirman que las personas poseen un poder curativo interior y que el buen humor en su más amplio sentido se traduce en salud. Meditar durante unos minutos al día ayuda a reducir el estrés, a tener más tranquilidad de espíritu y a liberar todos los pensamientos negativos que puedan acudir a la mente. Por todo ello, también amplía tu campo de visión ante la vida y mejora la capacidad de concentración.

Meditar es auto-conocerse. Meditar es la habilidad de aquietar la mente y centrar la atención en el presente. Si quieres iniciarte en el uso de esta herramienta y forma de vida, ven a este curso. Verás que no es una práctica extraña y que puedes integrarla en tu vida diaria.

En cada sesión meditaremos durante media hora y realizaremos seguidamente una tertulia de 30 minutos para compartir impresiones mientras nos tomamos una infusión.

Se aconseja asistir con ropa cómoda.



Actividad apropiada para refrescar la mente y disminuir el estrés



**Duración: 4 sesiones (sábados 6, 13, 20 y 27 de abril)**

**Hora: de 18:30 a 19:30**

**Lugar: Sede de Asilim (c/ Jesús y María 26, bajo A -Metros Tirso de Molina y Lavapiés-)**

**Precio: 20 euros por el curso completo (gratis para socios y colaboradores de Asilim)**

ASILIM

