

¿CUALES SON LOS BENEFICIOS DEL PROGRAMA DE MEDITACIÓN?

Practicando las técnicas de Meditación de Sonido Primordial podrás

- Reducir el estrés
- Disminuir la ansiedad
- Crea paz interior
- Mejorar los patrones de sueño
- Reducir tu presión arterial
- Conectarte con tu espíritu

www.roselane wellness.com

CONTACTOS



Comienza tu transformación!

Telefono 281 415 7833

Website

www.roselane wellness.com

Email

roselane wellness1@gmail.com

Direccion

28102 Rose Lane
Katy TX 77494

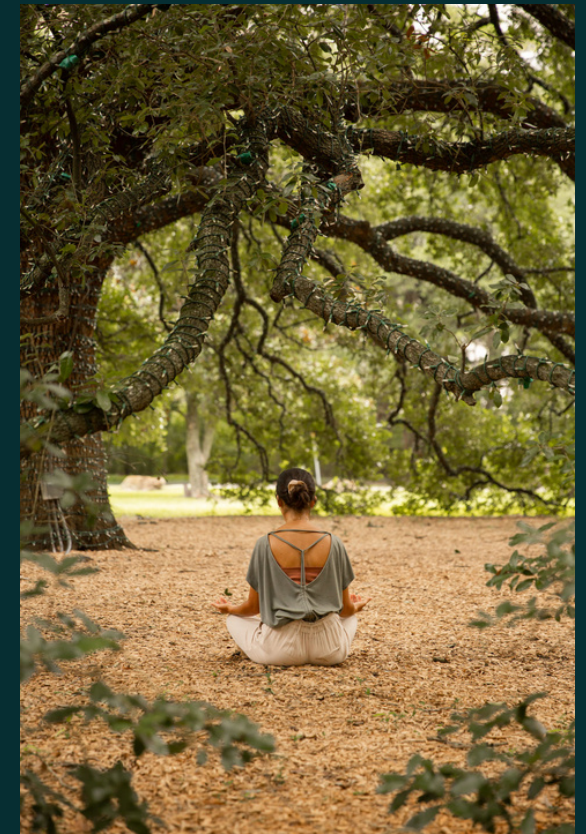
Mayra Sanchez-Garcia



 **CHOPRA CENTER**
CERTIFIED INSTRUCTOR

APRENDE A MEDITAR

USANDO LA ANTIGUA TECNICA
MEDITACIÓN DE SONIDO
PRIMORDIAL



DESARROLLADO POR
DEEPAK CHOPRA, M.D Y DAVID SIMON, M.D.
COFUNDADORES DEL CENTRO CHOPRA PARA EL
BIENESTAR - chopra.com

¿QUÉ ES MEDITACION?

Meditación es una herramienta para redescubrir la propia inteligencia interior del cuerpo. Practicada durante miles de años, no se trata de forzar la mente a estar tranquila; se trata de encontrar el silencio que ya está allí y hacerlo parte de tu vida.

El silencio es el lugar del nacimiento de la felicidad, la creatividad y las infinitas posibilidades. De este campo de potencialidad pura, obtenemos nuestra explosión de inspiración, nuestros pensamientos más intuitivos y nuestro sentido más profundo de conexión con el Universo.

Practicar la meditación a diario nos permite tejer el silencio y la quietud en nuestra mente y cuerpo, para crear una vida de mayor compasión y plenitud.



¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN DE SONIDO PRIMORDIAL (MSP)?

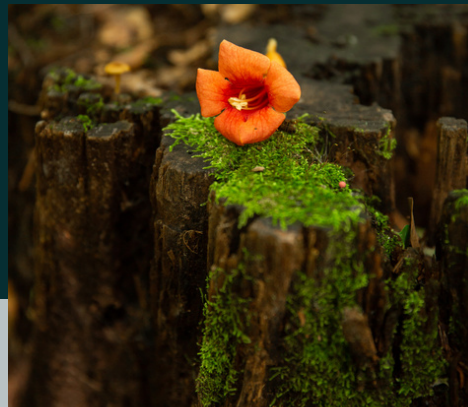


MSP es una técnica de meditación basada en los Sonidos Primordiales - los sonidos mas básicos y esenciales de la naturaleza. Estos sonidos se utilizan para desconectarnos de la actividad de la vida. Esta antigua técnica de meditación se originó en la India y ha sido utilizada por miles de años.



Una vez que se determine tu mantra de Sonido Primordial, lo debes usar a diario para despertar el equilibrio, la tranquilidad y la compasión.

Su instructor certificado por Chopra Center le ayudará a integrar esta práctica en tu rutina diaria.



¿QUÉ APRENDERÉ EN EL PROGRAMA DE MEDITACION?

SESIÓN 1

Su instructor certificado por Chopra Center le presentará los principios básicos de la meditación, los orígenes, los beneficios y la importancia de su mantra personalizado.

SESIÓN 2

Recibirás instrucciones personales de tu Mantra de Sonido Primordial y aprenderás a usarlo.

Probarás la meditación por primera vez usando tu Sonido Primordial.

SESIÓN 3

Aprenderás aspectos prácticos de la meditación, compartirás tus experiencias, recibirás respuestas a cualquier pregunta y meditarás con tu instructor.

SESIÓN 4

Asistirás a una clase sobre los estados superiores de conciencia que se pueden lograr con la práctica regular de la Meditación de Sonido Primordial. Su instructor compartirá la visión de Deepak Chopra de estos estados superiores.

La Meditación de Sonido Primordial se recomienda para cualquier persona que desee disfrutar de una paz más profunda, una mayor libertad y el dominio de la vida. No dudes en llamar o enviar un correo electrónico a tu instructor Chopra.