

Grup de Meditació Mindfulness

6è any

viure amb presència i compassió





amb Ferran Mestanza
dilluns de 18:00 a 19:30 h

“El mindfulness és una forma de portar aquells aspectes més universals del budisme a Occident.”




Jon Kabat-Zinn

Un espai tant per aprendre com per aprofundir en la pràctica de la meditació, des d'un enfocament laic, orientat a cultivar un major apreci de les experiències quotidianes i a aprendre a abraçar i transformar les emocions difícils.

Contingut de les sessions

-  meditació en silenci i guiada
-  meditació asseguts i caminant
-  cultiu de la compassió
-  rondes de diàleg i indagació

Objectius de la pràctica

-  reducció de l'estrès
-  equilibri emocional
-  auto-coneixement

Meditar no és deixar de tenir pensaments,
sinó aprendre a escoltar-los en silenci.
Meditar no és deixar de sentir el patiment,
sinó aprendre a abraçar-lo afectuosament.

L'objectiu de la meditació no és deixar de
tenir emocions difícils,
sinó aprendre a que aquestes no ens
segrestin,
reconeixent-les i expressant-les sense
danyar-nos ni danyar els altres.

- **Horari:** dilluns de 18:00 a 19:30 h
- **Preu:** 45€ al mes (socis: 35€)
- **Lloc:** Fundació Casa del Tibet
c. Rosselló 181
- **Inscripció:** 93 207 59 66 -
admin@casadeltibetbcn.org
- **Matrícula oberta al llarg de tot l'any**
INICI 1 D'OCTUBRE DE 2018



Ferran Mestanza
Professor de
mindfulness,
filosofia budista i
tibetà clàssic.
Practicant de
meditació des de
fa més de 20 anys.

