



MEDITAR ES POSIBLE.

Calma, relajación y bienestar para tu vida cotidiana. Meditar es algo posible y es lo que queremos transmitir. Te invitamos a conectar con vos mismo y disfrutar esta valiosa práctica para transformar tu vida.



¿Quienes somos?



Jesica Dotta

"Facilito meditaciones guiadas porque viví en mi ser lo transformador que es. Quisiera de corazón que todas las personas que lo sientan se permitan vivenciarlo."



Nosotros

"Compartimos la misión de ayudar y disfrutamos de hacerlo juntos. Tenemos en común una forma de sentir la meditación, el bienestar y el aprendizaje. En las meditaciones que creamos para acompañarte, encontramos una síntesis entre la palabra y el sonido."



Mateo Astelarra

"El sonido es un complemento ideal para entrar en estados meditativos. Incontables veces sentí el hacer música como una meditación en sí mismo. Pude explorar instrumentos ideales para favorecer la relajación, la presencia y el equilibrio."

Encuentros presenciales con Música en vivo

Meditar es tomarte un momento para conectar con tu propio mundo interno. Es como entrar en un viaje que se hace sin ningún tipo de esfuerzo. En estos encuentros las palabras y los sonidos se unen, para ayudarte a explorar tus sensaciones, relajar tu mente, descansar y liberar tus tensiones. Para participar no hace falta tener experiencia.



Curso para empezar a meditar

La meditación es un proceso sencillo aunque difícil de describir, pero muy fácil de hacer una vez que empiezas a practicarlo con regularidad. Este curso brinda herramientas, información precisa, meditaciones y tips para que emprendas este hermoso camino. Es una puerta de entrada para transformar tu vida.

Meditaciones online

Las meditaciones online son una oportunidad para calmar la mente y relajarte. Conectar con vos mismo y volver al presente. Te vamos a acompañar con nuestra guía y sonidos especialmente diseñados, para que puedas hacer de la meditación un nuevo hábito.

[Meditación gratuita](#)





Alguna experiencias que vivimos.



"Me pareció un espacio muy cuidado. Me voy flotando. Gracias"



Ines E.



"Me voy más tranquila y más presente. Más conectada con mi cuerpo"



Cata S.



"Fue algo fuera de lo cotidiano. Me gustaría tener este tipo de experiencias más seguido"



Francisco M.

Para ponerte en contacto con nosotros y enterarte de nuestras próximas meditaciones y eventos. Dejanos tu email!

Ej: meditaresposible@gmail.com

Enviar

Seguinos en nuestro canal de Youtube Meditar es Posible.

©All Rights Reserved. 2020 We can be heroes.

