

MEDITACIÓN Y MANDALAS

CURSO/TALLER

CONECTAR CON EL SER a través del Proceso Meditativo

En el Taller realizamos un viaje desde el Mundo Externo al Refugio Interno, a través de Técnicas de Meditación.

Te guiaré en la utilización de diferentes herramientas que te ayuden a obtener los mayores beneficios y te ayuden a generar el hábito:

El Sonido (Mantrams), el Cuerpo (Mudras) y la Geometría y el Color para la creación de Mandalas.

Con ellas lograrás beneficios físicos, mentales y emocionales, armonizando los cuerpos sutiles y fortaleciendo tu **VOLUNTAD, INTELIGENCIA, Y AMOR**.

JulietaNahúm
artesagrada

“ Mandalas ”

Dios geometriza y **la forma nos transforma**. Que la impronta divina que se expresa a través de **códigos y patrones sagrados, del equilibrio y la armonía**, se impriman en nosotros mientras **por medio de nuestro trazo DISEÑAMOS NUESTRO NUEVO SER.**

JULIETA NAHÚM DE KROEHNERT

+ PROGRAMA

1. El mundo externo y el refugio interno
2. **La Meditación:** qué es y qué beneficios físicos, emocionales y mentales nos aporta
3. Introducción al Estado Meditativo:
Relajación, Visualización y Meditación
Respiración como clave del Viaje Interno
Meditación con y sin simiente
Importancia del Ritmo para la creación del hábito
4. El sonido y los beneficios que aporta
La palabra sagrada OM
Su efecto yoga y entonación correcta.

5. **El Mandala.** Definición y desarrollo
Simetría radial y espectacular.
Movimiento centrípeto y centrífugo
Relación con la interiorización y exteriorización
El poder de la Geometría en la Reconstrucción
Armonización de los Cuerpos Sutiles
Diseños de Mandalas para fortalecer los aspectos Voluntad, Amor, Inteligencia Activa
6. **Elaboración de un Mandala**
Colores primarios, secundarios y terciarios.
Creación Mandala Grupal
7. **Prácticas de meditación inducida durante todo el seminario.**

CONTACTO
+SEGUIME EN  
@JulietaNahum

+INFORMES E INSCRIPCIÓN
+54 9 223 438 1712
info@julietanahum.com