

# 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
- Mantrams.** Qué son y para qué sirven
- 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](mailto:info@julietanahum.com)