**Meditación y Deeksha.**

Inicia un viaje desde el existir hacia el vivir. Libérate de la ilusión de la separación para experimentar tu verdadera naturaleza, la unidad.

La meditación es un viaje hacia tu interior. Consiste en una serie de prácticas que se pueden realizar para conectar con tu verdadera esencia, calmar la mente para liberarse de sus limitaciones, estar en el aquí y el ahora, para experimentar y disfrutar tu vida más plentamente, así como conocerte de un modo más profundo. Es un ejercicio que no está sujeto a ninguna religión ni creencia sino más bien a un aspecto de conocimiento científico de cómo funcionamos los seres humanos. Cualquier persona puede tomar estas prácticas sin importar su experiencia en estos ámbitos.

Los beneficios de la meditación se manifiestan a todos los niveles y son acumulativos, beneficiando la salud física, mental, emocional y espiritual.

En esta clase se aprenderá y se llevarán a cabo prácticas guiadas que corresponden a enseñanzas milenarias de:

Gyana Yoga (Jnana)

Dhyana Yoga

Kriya Yoga (Pranayamas o ejercicios de respiración)

Nada Yoga

Mantra Yoga

Spanda Yoga

**Todos los miércoles**

8:30-9:30 pm

**Imparte Miguel Barrera**

Oneness Trainer certificado en Oneness University, India

Reiki Master certificado en España

Guía de meditación

Viaja a lo profundo de tu interior para establecer una mayor conexión con la conciencia superior que ayuda a sanar y reunir las partes fragmentadas de nosotros en una experiencia de más amor, alegría y un sentido de conexión con los demás.