

## ESPACIOS DE INSPIRACIÓN

### “CARICIAS PARA EL ESPÍRITU”

Fin de Semana para recuperar energía  
y conectar con tu esencia.  
21 al 23 de Octubre 2011

#### Objetivos

Estos seminarios nos ofrecen la posibilidad de regenerar nuestra energía corporal y también reencontrar el equilibrio emocional, recuperar la calma y paz mental y conectar con nuestra sabiduría interior.

#### Temario

##### Atención

Tu atención está casi totalmente perdida en lo que piensas y haces o en lo que otros están haciendo, la mayor parte del tiempo. Por eso, darte cuenta hacia dónde se dirige tu atención es el comienzo de la meditación. La manera más sencilla de definir lo que es la meditación es **“cultivar el darme cuenta, el ser consciente”, que es otra manera de decir darte cuenta de que tu ser está “Siendo”.**

##### Presencia

Estar presentes. Recuperar el poder de la presencia.

##### Diálogo Interior

Convertir tu mente en tu mejor amiga

##### Meditación

La meditación te ayuda a concentrarte. Con la concentración puedes estabilizarte en una experiencia. Sin concentración, la mantienes sólo temporalmente, se te escapa. Con la propia vida. El propósito de la meditación no es no hacer, volverse pasivo y dejar fuera tus responsabilidades. Es devolver y restaurar en ti el estado de tu verdadera naturaleza interior, para que puedas extraer poder de tu silencio, para tener mayor discernimiento y claridad acerca de lo que tienes que hacer

#### Beneficios:

En estos seminarios de fin de semana somos creadores de momentos de oasis y bálsamos de tranquilidad. Recuperamos energía, ampliamos la visión, regeneramos el espíritu, calmamos la mente y sanamos el corazón. Lo que aprendemos nos servirá para aplicarlo en nuestra vida diaria.

El curso de meditación te ofrece:

- Aprender la técnica milenaria de meditar, calmar la mente y reconectar con tu interior.
- Controlar lo que piensas, pensar lo que quieres
- Mandar sobre tu mundo interior.
- Cambiar hábitos de pensamientos repetitivos y negativos.
- Mejorar la claridad para decidir
- Escuchar la voz de tu intuición

#### Creatividad, silencio y plenitud

Utilizar nuestras habilidades de forma creativa nos ayudará a lograr mejores resultados con menor esfuerzo. Una creatividad con dirección y sentido nos ampliará los horizontes para llegar más lejos en mejores condiciones.

#### Inscripciones:

Es necesario formulario de inscripción y confirmación por e-mail a [info@yesouisi.es](mailto:info@yesouisi.es)  
Plazas limitadas



SABIDURIA INTERIOR  
Medita

Conecta  
Libérate

Vive tu Poder Interior

OCTUBRE 2011

— ABRIL 2012

Facilitados por:

Miriam Subirana



C/ Pelai 44, 6º | Barcelona  
93 301 81 95 | 658356764  
Solicitar hoja de inscripción a:  
[info@yesouisi.es](mailto:info@yesouisi.es)  
[www.yesouisi.es](http://www.yesouisi.es)

## Programación:

### CURSO DE MEDITACIÓN Desarrollo del Programa

Sesiones de 1 hora y 30 min.

### MEDITACIÓN

#### NI V E L I

1. "Principios y beneficios de la meditación. Postura, respiración, actitud y pensamiento
2. Diferentes enfoques, tradiciones y prácticas de la meditación. Mederi, dialogismos, yoga.
3. Reflexión, Proceso, silencio, contemplación, **Meditación.**
4. El poder del pensamiento concentrado
5. La mente: Pensamientos, velocidad y ruido
6. Convierte tu mente en tu mejor amiga

#### NI V E L II

1. El poder de la palabra y de la imagen. El silencio.
2. Ser observador imparcial. Estar plenamente presente sin juzgar
3. Sentir la intuición: La voz de tu sabiduría interior
4. Cambiar hábitos
5. Protegerse de Personas que te provocan emociones negativas
6. Ampliar el campo de posibilidades infinitas.

#### NI V E L III

1. Armonización total. Integración del pasado en el ahora. Origen y presente.
2. Crea tus propias meditaciones I
3. Crea tus propias meditaciones II
4. Plenitud, sentido y trascendencia

Coste por Nivel: **90€ (6 sesiones)**  
 Coste por los 3 Niveles: **220€ (16 sesiones)**

#### NI V E L I Inicio 19 o 20 Septiembre

Lunes	19   26 Septiembre
19:30 a 21h	3   10   17   24 Octubre
Martes	20   27 Septiembre
13 a 14:30h	4   11   18   25 Octubre

#### Inicio 12 enero 2012

Jueves	12   19   26 Enero
	2   9   16 Febrero

#### NI V E L II Inicio 7 o 8 Noviembre

Lunes	7   28 Noviembre
19:30 a 21h	12   19 Diciembre
Martes	9   16 Enero
13 a 14:30h	8   29 Noviembre
	13   20 Diciembre
	10   17 Enero

#### Inicio 23 Febrero 2012

Jueves	23 Febrero
	1   8   15   22 Marzo
	12   19 Abril

#### NI V E L III Inicio 23 Enero 2012

Lunes	23   30 Enero
19:30 a 21h	6   7 Febrero
Martes	24   31 Enero
13 a 14:30h	13   14 Febrero

Tu atención está casi totalmente perdida en lo que piensas, sientes y haces o en lo que otros están haciendo, la mayor parte del tiempo. Por eso, darte cuenta hacia dónde se dirige tu atención es el comienzo de la meditación. **La manera más sencilla de definir lo que es la meditación es «cultivar el darme cuenta, el ser consciente», que es otra manera de decir darte cuenta de que tu ser está... ¡siendo!**

La meditación te ayuda a concentrarte. Con la concentración puedes estabilizarte en una experiencia. Sin concentración, la mantienes sólo temporalmente, se te escapa. Con la concentración, transformas el estado de estar bajo otra influencia y te asientas en ser el amo de tu propia vida. El propósito de la meditación no es no hacer, volverse pasivo y dejar fuera tus responsabilidades.

- Es devolver y restaurar en ti el estado de tu verdadera naturaleza interior, para que puedas extraer poder de tu silencio, para tener mayor discernimiento y claridad acerca de lo que tienes que hacer.
- Es utilizar el poder inherente a la quietud de tu ser para ser como una roca golpeada por las olas del mar que permanece estable e inmóvil.
- Es extraer del poder de tu paz para cortar los ruidos que claman alrededor tuyo pidiendo tu **atención y energía constantemente.**