

Meditación



Aprender a meditar es un viaje que comienza con un solo paso.

Y este viaje es hacia el interior, como principiante en la búsqueda del bienestar emocional, mental y físico



Meditación



En las clases de meditación de Ayuda Transpersonal vas a encontrar las herramientas para conseguir:

- *reducir estres
- *respiración consciente
- *atención plena
- *meditación Zen (silencio)
- *bienestar emocional-fisica y mental

Centro Ayuda Transpersonal
Méjico, 1

Jueves EN HORARIO de 19:30-20:30

Meditación



En las clases de meditación de Ayuda Transpersonal vas a encontrar las herramientas para conseguir:

- *reducir estres
- *respiración consciente
- *atención plena
- *meditación Zen (silencio)
- *bienestar emocional-fisica y mental

Clínica Baoz

Doce de Octubre, 21. Torrejón de la Calzada

Lunes EN HORARIO de 20:00-21:00



esthersaizrodrigo
Ayuda Transpersonal.