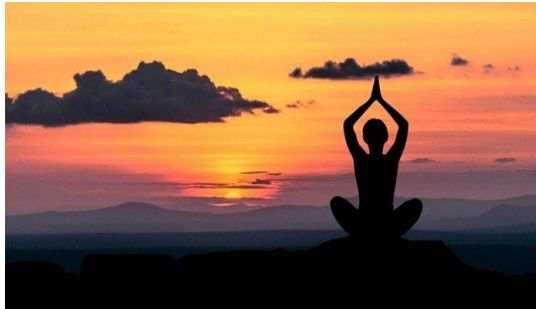


SESSIONS DE MEDITACIÓ I ECOLOGIA EMOCIONAL MIREM ENDINS (ME)

Anna Selva



Com podem ser la millor versió de nosaltres mateixos i trobar, no només buscar, tot l'amor que som?

Ens cal compaginar la nostra acció amb espais de silenci, de mirada introspectiva que ens permetin eixamplar la consciència i així viure des de la grandesa que som.

Oferim l'espai **ME** (Mirem Endins) un espai de trobada en línia, per compartir, per poder entrenar la introspecció i la mirada endins de cadascú de nosaltres mitjançant l'Ecologia Emocional i la Meditació

El grup és obert de tal forma que es poden incorporar noves persones a cada sessió.

METODOLOGIA:

- Presentació del focus de la sessió 15'
- Exercici de meditació, visualització, contemplació 25'
- Compartim vivències de la sessió i què m'emporto 20'



Anna Selva. Diplomada social. Màster en Ecologia emocional i Màster en Sofrologia Caycediana, tècniques de relaxació i meditació.



Primer cicle: 19 d'octubre, 2, 16, 30 de novembre, 14, 28 de desembre



Activitat GRATUÏTA



Dilluns quinzenalment de 19'30 a 20'30h



Cal fer inscripció aquí:
<https://bit.ly/mirem-endins>



Online. Un cop inscrit/a t'enviem enllaç de connexió via ZOOM