



Taller de meditación guiada



Es importante conectarnos con la esencia de lo que somos, mantenernos centrados, vivir en el presente y estar en contacto con nosotros mismos.

Cuando meditamos creamos un puente que une nuestra parte física con la espiritual, y logramos subir nuestra vibración energética, permitiéndonos vivir de una mejor manera. Los beneficios de la meditación son infinitos

Las meditaciones guiadas nos permiten conectar con nuestra capacidad mental, a través de la visualización. La meditación nos acerca a activar nuestro lado energético, ya que aquello que visualizamos y decretamos lo transformamos a la realidad.

Podemos eliminar estrés, ansiedad y lograr un momento de tranquilidad y paz interior, pero si ahondamos en el camino de la meditación podemos sanar heridas, soltar temores trabajar sobre nuestro cuerpo físico y nuestras emociones con el fin de permanecer en nuestro día a día en autoconciencia.

Tipos de meditaciones:

- Meditaciones para equilibrar Chakras: Aprenderemos donde se encuentran nuestros centros energéticos más importantes para trabajar sobre el aspecto emocional, físico y mental.
- Meditaciones para conectar con nuestro YO interno
- Meditaciones para transmutar energías
- Meditaciones para energetizar nuestro cuerpo físico



- Meditaciones para equilibrar emociones
 - Meditaciones para soltar heridas
 - Meditaciones de sanación de útero
 - Meditaciones arcangélicas
-
- ❖ **Duración 45 minutos.**
 - Armonización
 - Meditación
 - Compartir experiencias
 - ❖ **Costo del taller** , Aportación voluntaria
 - ❖ **Propuesta de tiempo.** Dos veces por semana o una vez por semana