Curso de Meditação é promovido em Vitória da Conquista

Date : 11-06-2015

O Instituto Gnosis Brasil, em parceria com a Secretaria Municipal de Trabalho, Renda e Desenvolvimento Econômico (Semtre), promove o projeto “MeditaBrasil – Aprenda a Meditar”. Trata-se de um curso de meditação, onde são abordados temas relacionados aos benefícios da prática e do autoconhecimento, o que ajuda o indivíduo no aperfeiçoamento físico, mental, emocional e psicológico, levando-o a uma melhor qualidade de vida e bem-estar integral.

O curso, que começou no último dia 5, vai até o próximo dia 26 de junho, sempre às sextas-feiras, das 19h às 20h30, na Semtre. Os interessados poderão realizar a inscrição clicando aqui.

Confira o cronograma:

Dia 5
• Tema 1: Meditação e Vida Saudável
o Saúde, Relaxamento e Concentração
o Respiração e Harmonia
o O equilíbrio interior e o autoconhecimento

Dia 12
• Tema 2: A Meditação e os Chakras
o Harmonia e Equilíbrio
o Saúde e bem-estar
o Faculdades Psíquicas

Dia 19
• Tema 3: Meditação, Saúde e Bem-estar
o O equilíbrio interior
o Meditação e Vida Saudável
o A integração com a natureza

Dia 26
• Tema 4: Desenvolvimento Humano
o A busca pela felicidade
o O equilíbrio físico, emocional e mental
o As causas dos desequilíbrios