Projeto Medita Brasil promove curso de Meditação em Vitória da Conquista

Date : 02-06-2015

O Instituto Gnosis Brasil está promovendo, em parceria com a Secretaria Municipal de Trabalho, Renda e Desenvolvimento Econômico (Semtre), o projeto “MeditaBrasil - Aprenda a Meditar”. A iniciativa vai oferecer um curso de meditação, onde serão apresentados ao público os benefícios da prática e do autoconhecimento, ajudando a conduzir o indivíduo a um aperfeiçoamento físico, mental, emocional e psicológico, levando-o a uma melhor qualidade de vida e bem-estar integral.

O curso acontece nos dias 5, 12, 19, e 26 de junho, das 19h às 20h30, na Semtre. Os interessados poderão realizar a inscrição clicando aqui. As vagas são limitadas!

Confira o cronograma:

Dia 5

- **Tema 1: Meditação e Vida Saudável**
  - Saúde, Relaxamento e Concentração
  - Respiração e Harmonia
  - O equilíbrio interior e o autoconhecimento

Dia 12

- **Tema 2: A Meditação e os Chakras**
    - Harmonia e Equilíbrio
    - Saúde e bem-estar
    - Faculdades Psíquicas

Dia 19

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

Dia 26

- **Tema 4: Desenvolvimento Humano**
    - A busca pela felicidade
    - O equilíbrio físico, emocional e mental
    - As causas dos desequilíbrios