



PRESENCIAL Y ONLINE

Grupo de práctica de meditación anual

Para practicar y aprender todo el año
en comunidad. Y consolidar los
beneficios de Mindfulness



Grupo de Práctica Anual

¿A quién se dirige este Programa ?

El Programa GPA "no es una formación" sino una actividad de sustento anual.

Está dirigido a aquellas personas que quieran generar el hábito de tener una práctica personal de meditación basada en Mindfulness. Para quienes quieran comprometerse con un grupo de meditación, una comunidad de práctica, que busque aprender y crecer.

A group of four people (three women and one man) are sitting in a row on the floor, meditating in a dimly lit room. They are all in a lotus position with their hands resting on their knees in a mudra. The background shows a window with a view of a city skyline. The overall mood is calm and serene.

Practicar, practicar y practicar

Cierta vez le pregunté a mi profesor de meditación en la India, cuál era el gran secreto para volverme un maestro. El hizo una pausa, me miró en silencio y sin vacilar me respondió: "Debes concentrarte con toda tu energía en tres cosas: practicar, practicar y practicar".



Propuesta

Diseño de las sesiones:

Las sesiones estarán diseñadas por espacio sati y también en algunas oportunidades, co-creadas por el grupo de participantes. **Instructores:** Silvio Raij y Jimena Velázquez

Inicio: Miércoles 9 de Marzo

Frecuencia: Quincenal

Duración: 60min.

Horarios: 8 a 9 y 19:15 a 20:15

Lugar: Presencial en Sati y
Online via Zoom.

MARZO

- MIERCOLES 9 y 23 - 8 a 9hs - SATI y Zoom

ABRIL

- MIERCOLES 6 y 20 - 8 a 9hs - SATI y Zoom

MAYO

- MIERCOLES 4 y 18 - 8 a 9hs - SATI y Zoom
- MARTES 3 y 17 - 19:15 a 20:15 - SATI y Zoom

JUNIO

- MIERCOLES 6 y 20 - 8 a 9 - SATI y Zoom
- MARTES 7 y 21 - 19:15 a 20:15 - SATI y Zoom

Incluyen:

Practicas guiadas de Mindfulness. Diálogos, indagaciones, reflexiones y prácticas informales aplicadas a la VIDA COTIDIANA. Cada mes explorando un tema diferente.

Requisitos para participar

Es muy bueno si ya ha realizado algún curso o taller de Mindfulness ya que podrá profundizar en su practica. No obstante, no es necesario contar con experiencia previa ya que la mayoría de las practicas serán guiadas.

La pertenencia a este grupo requiere del compromiso de una práctica personal regular.



Inversión

Diferentes posibilidades de inversión y asistencia

Pack anual

Marzo a Junio y Agosto a Noviembre
Inversión \$ 4.000 pesos.

Pack cuatrimestral

Marzo a Junio o Agosto a Noviembre
Inversión \$ 2400 pesos.

¿Tienes alguna pregunta?

Nos puedes escribir a info@espaciosati.uy
o contactarnos por el 099415416
saludos y ojalá puedas sumarte!