

PROGRAMA

- 10:00 - 10:15 **Presentación.**
María Jesús Serrano y José Luis Cotallo.
- 10:15 - 10:30 **"Toma de consciencia corporal". Meditación guiada.**
Juan Antonio Chaves.
- 10:30 - 11:45 **"Espiritualidad para el siglo XXI".**
Maestra Yótika.
- 11:45 - 12:15 **Descanso.**
- 12:30 - 13:15 **"La comunicación consciente y no violenta".**
Gaetane Hermans.
- 13:15 - 14:00 **"Yo-tú". Meditación guiada en parejas.**
Merche Monge Bautista.
- 14:00 - 16:00 **Pausa comida.**
- 16:00 - 16:30 **Meditación guiada.**
Maestra Yótika.
- 16:30 - 17:30 **"La ansiedad como síntoma, desde el punto de vista cognitivo, el círculo vicioso. Herramientas para tratarla".**
Maestra Yótika.
- 17:30 - 18:00 **"La uva pasa". Meditación guiada.**
Jorge Alonso.
- 18:00 - 18:30 **Concierto meditativo.**
Luis Manuel Moreno.

II JORNADAS SOBRE MINDFULNESS Y MEDITACIÓN

CÁCERES, 20 de mayo de 2017

Sala Malinche (Complejo Cultural San Francisco)

PRECIO: 20 EUROS

Los fondos recaudados serán donados
al Monasterio budista "El Olivar del Buda"



MONASTERIO
**EL OLIVAR
DEL BUDA**

Las inscripciones se realizarán el mismo día de las jornadas de 09:30 a 10:00.

-Aforo máximo 270 personas.- Información: extremadura.elolivardelbuda@gmail.com



MONASTERIO
**EL OLIVAR
DEL BUDA**

Organizan:



Colabora:

