

En la Escuela de Yoga y Meditación del Centro de Deportes Apóstol Santiago, se llevarán a cabo Clases de Meditación y Trabajo Corporal, con carácter experiencial, centrado en el aprendizaje del alumno y metodología reflexiva.

Una mecánica o entrenamiento que profundiza progresivamente en prácticas de meditación, corporalidad, respiración y estilo de vida. Se parte de una visión contemporánea y crítica de las prácticas de meditación incluyendo los marcos teóricos de las ciencias cognitivas para entender mejor sus mecanismos psicobiológicos. Las sesiones son fundamentalmente prácticas, con exposiciones teóricas breves, lecturas y diálogos reflexivos.

A quién va dirigido:

- Personas que quieran seguir clases de forma continua en meditación y trabajo corporal.
- Personas que quieran conocer desde un punto de vista científico las prácticas de meditación.
- Personas que, habiendo practicado meditación o trabajo corporal, quieran profundizar en la teoría y praxis sirviéndose de un programa gradual y el soporte del grupo.

Requisitos:

El programa se trata de una formación sistemática que parte desde la base. Por ello, **no hace falta tener conocimientos previos**.

Si tiene alguna o cuestión sobre el desarrollo de estas clases, puede contactar directamente con el **Director de la Escuela**:

Daniel Picón

[699550464](tel:699550464) | [WhatsApp](https://api.whatsapp.com/send?phone=699550464) | daniel.pr@fapostolsantiago.org

Cuando tenga elegida la opción que más le convenga entre las combinaciones de nº de días a la semana (1,2,3 o ilimitado), y la duración (1, 3 ó 9 meses), puede realizar **su Inscripción** pen la sección Reservas e Inscripciones