

MEDITACIÓN COMO HERRAMIENTA DE LA TERAPIA

JORNADAS ABIERTAS
16 NOVIEMBRE 2021

La mayor parte de las dificultades y problemas que padecemos en el orden emocional y psicológico (con sus connotaciones somáticas) proviene de un estado mental ansioso o depresivo.

La meditación contemplativa trata estos asuntos abordando directamente la inquietud mental, que se revela a través de nuestros pensamiento y emociones asociadas.

La corriente espiritual budista ofrece fuentes para darse cuenta de cómo se produce el desorden mental, sin que esto excluya la terapia y el trabajo personal de darse cuenta.

En este taller virtual abordaremos enfoques diferentes de meditación, centrándonos en el así llamado *vipassana*.



información

Actividad gratuita

Cuándo: 25 de noviembre 2021
a las 19:30 h.

Modalidad: Online - plataforma zoom

Inscripción: miguel.albi@centroeleusis.es

Imparte: Miguel Albiñana

Psicoterapeuta Gestalt (FEAP)

Fundador del Centro Eleusis de Orientación y Psicoterapia Gestalt en 1988.
Axiólogo y didacta de la AEARSH.



eleusis

Orientación, Psicoterapia y Formación Gestalt
desde 1988

www.centroeleusis.es