

VOLUNTARIADO Y CONVIVENCIA

CUANDO LA ACCIÓN DESPIERTA

CASA VIRUPA
CENTRO DE RETIROS Y MEDITACIÓN

Cómo funciona

Los días de voluntariado y convivencia combinan la acción consciente (karma yoga), es decir, las tareas de mantenimiento con atención plena, con momentos de ocio y convivencia con el equipo de voluntariado. Es una buena forma de conocer el proyecto y de nuestra filosofía de vida con la que intentamos cultivar la atención para seguir desarrollándonos. Despertando nuestra mente despertamos nuestras acciones.



Cuál es el formato

- Momentos de mantenimiento de los interiores y exteriores de la casa con un clima de atención y consciencia.
- Momentos de ocio (actividades al aire libre, excursiones, tiempo libre...)
- Formación en las bases del desarrollo personal desde la meditación y la filosofía budista (taller de inicio a la meditación).
- Momentos de meditación de ejercicios atencionales.



Taller de inicio a la meditación

El sábado haremos un taller de inicio a la meditación de 10 a 13h.

Se trata de un taller de 3h de duración en el que se ofrecerá a los participantes tanto contenido teórico y práctico sobre meditación y de relajación. Es ideal para quien quiera una aproximación a las bases del autoconocimiento personal mediante la meditación, así como para personas sin experiencia meditando (o muy poca) y tengan interés por aprender.

- Aportación por persona: 30 €

* El taller es opcional para los estudiantes de meditación de Casa Virupa *.



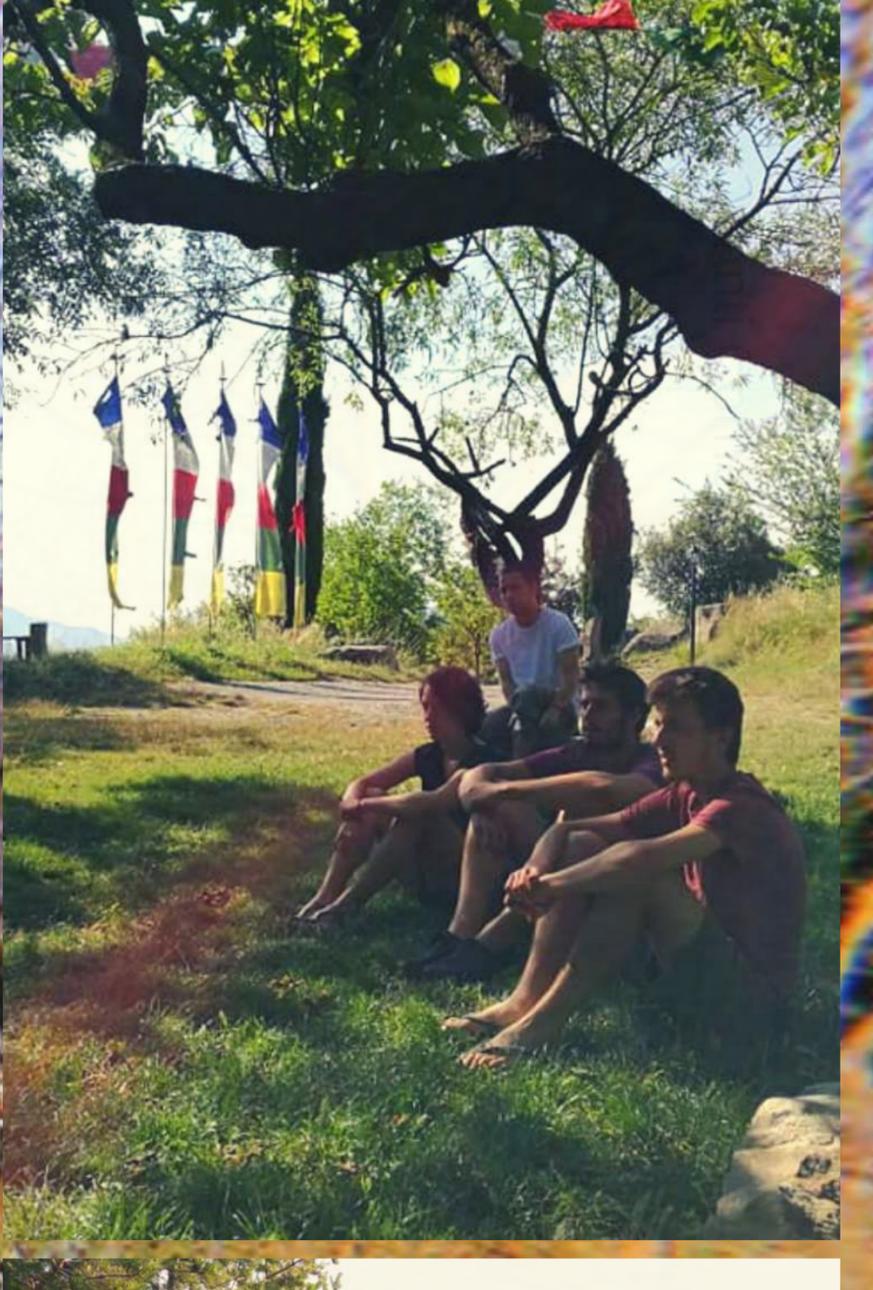
Información práctica

¿Tengo que aportar algo? Aún somos un proyecto joven y no tenemos todos los recursos que querríamos. Así que simplemente te pediremos:

- 10 € para cubrir los gastos de comida si te quedas todo el fin de semana.
- 30 € para el taller de inicio a la meditación y relajación.

¿Qué hay que traer? Ropa cómoda y que se pueda ensuciar para trabajar, ropa de abrigo, calzado cómodo, utensilios para la higiene personal y toalla, saco de dormir, zapatillas para ir por la casa.

¿Quién puede venir? ¡Todo el mundo! Pero si tienes algún impedimento físico para trabajar, dínoslo para que podamos adaptarnos a tu situación.



SI TE INTERESA, INSCRÍBETE AQUÍ

CONTACTO: coord.tecnica@casavirupa.com

www.casavirupa.com

+34 93 198 01 09

UBICACIÓN: C/ del Castell, s/n,

Tavertet, 08511

Barcelona



CASA VIRUPA

**CASA VIRUPA
CENTRO DE RETIROS Y MEDITACIÓN**