



CASA VIRUPA


REDESCUBRIENDO LA CALMA

DEL 17 AL 19 DE SEPTIEMBRE



DESCUBRIR LA CALMA QUE YA SOMOS

Un fin de semana pensado para disfrutar del silencio y la calma que acompañan este lugar extraordinario. Con estas condiciones y ejercicios atencionales rebajaremos la velocidad de nuestra mente.

A scenic landscape featuring a river in the foreground, lush green trees, and a series of colorful prayer flags strung across the scene. The background shows a hazy, mountainous horizon under a bright sky. In the foreground, there are several thin branches with small pink and yellow flowers.

Con un taller de iniciación a la meditación y el bienestar aprenderemos algunos de los principios básicos de la meditación. Habrá propuestas para arraigar la atención a actividades cotidianas y tiempo libre para disfrutar del entorno. Las participantes podrán practicar meditación con guía y en solitario, así como encontrar espacios de silencio de calidad y conexión con la naturaleza.

CÓMO LO HAREMOS

PARA QUIÉN

Personas sin experiencia meditando.

Personas que busquen una aproximación relajada a la meditación, sin la exigencia y profundidad introspectiva de un retiro.

Personas que quieran hallar espacios de calma y silencio en un entorno natural.

*Se llevará a cabo el protocolo sanitario necesario para una realización segura de la actividad.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

Hora de llegada: viernes, 19h

Hora de despedida: domingo, 15.30h

Qué traer: ropa cómoda, zapatillas para ir por casa, utensilios para la higiene personal, mascarilla.

Aportación económica:

Aportación regular: 175€

Aportación amiga estudiante CV: 158€

Aportación para miembros de Casa Virupa: 140€

Aportación solidaria: 210€ *

(*) Con la opción solidaria nos ayudas a becar personas con dificultades económicas.

(**) Si eres estudiante < 27, estás en el paro o tienes circunstancias económicas delicadas, contacta con la organización para informarte sobre las becas.



INSCRIPCIONES AQUÍ

CONTACTO: INFO@CASAVIRUPA.COM
WWW.CASAVIRUPA.COM
+34 93 198 01 09

UBICACIÓN: C/ DEL CASTELL, S/N,
TAVERTET, 08511
BARCELONA