

APRENDER A PRACTICAR MINDFULNESS

CURSO ONLINE

VICENTE SIMÓN

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Aunque este es un curso concebido inicialmente para principiantes, cualquier persona interesada en la meditación puede encontrar en él una inspiración útil para su práctica meditativa.

¿POR QUÉ PRACTICAR MINDFULNESS?

1. Porque las personas viven estresadas y quieren encontrar paz en sus vidas.
2. Porque están pasando una etapa difícil y no saben por dónde tirar.
3. Porque desean conocerse a sí mismas y descubrir el sentido de sus vidas.



LA MEDITACIÓN PUEDE HACER MUCHO PARA QUE, O DEJEMOS DE SUFRIR, O PARA QUE, AL MENOS, EL SUFRIMIENTO SE ALIVIE.

¿DE QUÉ MANERA PUEDE AYUDARNOS LA MEDITACIÓN?

1. Calmar nuestra mente.
2. A querernos a nosotros mismos y a tratarnos con amabilidad. Precisamente porque sufrimos, merecemos cariño.
3. A transformar la visión que tenemos de nosotros mismos y de nuestro lugar en el mundo.

El curso consta

6

VIDEOS

Podrán ser vistos por un tiempo limitado.

Habrà una parte teórica y una práctica meditativa.

Después de cada sesión rellenarás un cuestionario.

1

VIDEOCONFERENCIA

del Dr. Simón al final del curso

6

FOROS

Moderados por el Dr. Simón



VS

INSCRIPCIONES EN
meditacionvicentesimon.com

APORTACIÓN ECONÓMICA
87€

Al final del curso, cada alumno o alumna recibirá un certificado acreditativo de su participación.