

¡RESPIRO!

JORNADA DE ESPIRITUALIDAD



- * ¿Alguna vez te has sentido "desconectado" de todo?
- * ¿Te gustaría **parar** y no encuentras el momento?
- * ¿Quieres iniciarte en la práctica de la **meditación y oración**?

Si alguna de estas respuesta es **SÍ**, esta oferta es **para ti**.

Desde la Escuela de Espiritualidad hemos organizado dos jornadas, **Laradero 21 de octubre** y **Madrid 11 de noviembre** para ayudarte a tener ese espacio en el que puedas:

- * **contactar** contigo mismo,
- * **escucharte** en el silencio,
- * **iniciarte** en la práctica de la meditación y oración.

El **horario** es de **10:00 a 17:30** con distintos momentos:

- * ejercicios de conexión con el cuerpo
- * ejercicios de respiración
- * aprendizaje sobre la postura
- * danza de bendición
- * momentos de meditación y oración



- ¡¡ No olvides !!**
- * esterilla
 - * ropa cómoda
 - * calcetines

El **precio** de la actividad es **30€** en **Laradero**, comida incluida y **20€** en **Madrid** ya que cada uno la pagará allí.

El número de **plazas** es limitado, **30** en cada lugar. Si estás interesado no dudes en hacer la inscripción cuanto antes pinchando en este enlace:
<https://goo.gl/forms/qOsp2aXJitsnLmPB2>

La fecha límite es el **10 de octubre**.

Cuando **te confirmemos** la asistencia haz el ingreso correspondiente en el siguiente número de cuenta: ES32 0049 6684 11 2216067339, indicando: **nombre y apellido** y en concepto: **Jornada espiritualidad (Laradero o Madrid)**, lo que corresponda.

Para cualquier consulta escribenos: hmespiritualidad@maristasiberica.es