



MANTRAS: MÚSICA Y MEDITACIÓN

| | |
|---------------------|---|
| FACILITADOR: | Miguel Ángel Tapia |
| HORARIO: | viernes de 17:00 a 19:00 y sábado de 10:00 a 12:00 h. martes y jueves de 19:00 a 21:00 h |
| DURACIÓN: | (56 horas) |
| CUPO: | 20 alumnos |
| DESCRIPCIÓN: | <p>Mantra: significa onda o proyección de la mente.</p> <p>La Meditación con Mantras son sesiones con música en vivo donde los alumnos participan escuchando y cantando en forma colectiva, aportando una intención específica a cada pieza. Es un espacio para liberar tensiones y ansiedades, encontrándose con la música como Arte Sanador.</p> <p>Todos en ésta época necesitamos ayuda, porque estamos viviendo muchos desafíos en todo el mundo, y la música es el lenguaje universal y de todos los corazones.</p> |
| CONTENIDO: | <ul style="list-style-type: none"> • Introducción: • ¿Qué es un mantra y para qué sirve? • ¿Qué es un Mudra? • Los 4 centros o cuerpos. • Mantra para la Creatividad. • Mantras de Sanación. • Mantra para la Ansiedad. • Mantra para el Miedo. • Mantra para el Rencor. • Mantra para Abrir el Corazón. • Mantra para la Abundancia y Prosperidad. • Mantra para la Sabiduría. • Mantra para la Paz. • Mantra para la Mente Negativa. • Mantra para la Felicidad. • Mantra para la Intuición. • Mantra para Fortalecer las Relaciones Familiares. • Mantra para la Trascendencia. • Mantra para Conectar con El Maestro Interno. • Mantra para trabajar los Chakras. • Mantra para Dormir Mejor. • Mantra para la Compasión y Paciencia. • Mantra para Romper Adicciones. • Mantra para Eliminar Obstáculos. • Mantra para Activar el Poder de la Palabra. • Mantra para el Cumpleaños. • Mantra para la Muerte. • Mantra para Limpiar Espacios. • Mantra de Protección. • Mantra para Generar Energía. • Mantra para Expandir la Conciencia. • Mantra para Trabajar el Karma. • Mantra para la Voluntad. |
| MATERIAL: | <p>Computadora.</p> <p>Conexión a Internet.</p> <p>Ropa Cómoda.</p> <p>Espacio adecuado para la práctica, libre de ruidos externos.</p> |