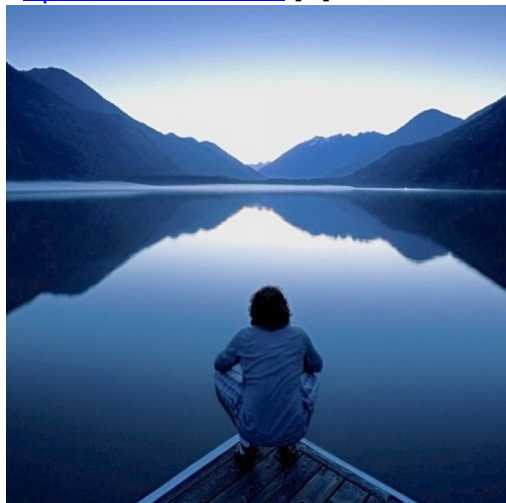


Cultiu d'atenció i calma mental amb la respiració

[Aprendre a meditar](#) [1]



En aquest curs s'explicarà com desenvolupar l'atenció usant la respiració com a suport. Quan connectem amb la respiració, la ment es calma, les preocupacions i discursos mentals es dissolen, i s'obre un espai de quietud, claredat i obertura, que ens proporciona benestar i una felicitat serena; un espai des del qual es poden gestionar amb molta més habilitat les diferents situacions que ens trobem en el dia a dia.

A qui va adreçat

Tot i que les tècniques de meditació explicades en el curs tenen el seu origen en el budisme, l'aproximació serà laica i oberta a tot tipus de persones, pel que aquest curs és apte per a qualsevol persona que tingui interès a aprendre les tècniques que es proposen.

Estructura del curs

El curs es farà en una atmosfera de retir i de silenci. El seu format és eminentment pràctic, combinant instruccions tècniques clares i senzilles amb nombroses sessions de pràctica. Les diferents tècniques es presentaran posant l'èmfasi en els seus objectius fonamentals: calmar i enfocar la ment, desenvolupar espai mental, cultivar l'atenció i millorar el coneixement d'un mateix.

Horari del curs

El divendres, s'espera l'arribada dels participants a partir de les 18:30h i hi haurà una sessió d'introducció al curs després de sopar. La sortida del curs és el diumenge després del dinar. [Veure l'horari complet](#) [2].

[>> Veure els propers cursos d'Aprendre a meditar](#) [1]

[>> Veure el calendari d'activitats](#) [3]

Enllaços

[1] <http://www.tushita.es/ca/programes/aprendre-meditar>

[2] http://www.tushita.es/sites/default/files/16_horari_cursos.pdf

[3] <http://www.tushita.es/ca/activitats>

Cultiu d'atenció i calma mental amb la respiració

Publicat a **Centre de meditació** Tushita (<http://www.tushita.es>)
