

Curso 21 días de Meditación

Programa

BIENVENIDA

- Queridos yogis
- Sobre Media Project
- Introducción a la meditación
- Meditar desde un punto de vista científico
- Consejos para tu día

PARTE 1 CONÓCETE Y ACEPTATE

- Día 1: Introducción + Meditación explora tu respiración
- Día 2: Aceptación + Meditación
- Día 3: El observador + Meditación
- Día 4: Cultiva el silencio + Meditación
- Día 5: Lo que nos nutre nos transforma + Meditación
- Día 6: Gratitud + Meditación
- Día 7: Meditación estabilidad + Reflexiones parte 1

PARTE 2 CONECTA CON TUS EMOCIONES

- Día 8: Introducción
- Día 8: Chakra raíz + Meditación
- Día 9: Chakra sacral + Meditación
- Día 10: Desapego + Meditación
- Día 11: Chakra plexo solar + Meditación
- Día 12: Chakra corazón + Meditación
- Día 13: El ego + Meditación
- Día 14: Meditación cultiva metta + Reflexiones parte 2

Curso 21 días de Meditación

Programa

PARTE 3 DESARROLLA TU INTUICIÓN

- Día 15: Introducción + Meditación invocando a Kali
- Día 16: Chakra garganta + Meditación
- Día 17: Tercer ojo y la intuición + Meditación
- Día 18: Equilibrando energía femenina y masculina + Meditación
- Día 19: Abundancia + Meditación
- Día 20: Sankalpa o intención + Meditación
- Día 21: Meditación claridad + Reflexiones parte 3

DESPEDIDA

- Gracias por tanto

