

# CURSOS DE MEDITACIÓN SANGHA ACTIVA

**GIM** (tu gimnasio para la felicidad)



En la actualidad la meditación está muy extendida en Occidente, cada vez son más las personas que la practican, y la ciencia ha realizado interesantes investigaciones sobre sus beneficios.

La meditación nos permite familiarizarnos con lo que llamamos "mente", y con la práctica de las técnicas meditativas entramos en un camino de descubrimiento interno y de desarrollo personal.

## **Nuestra propuesta es el CURSO GIM.**

En las sesiones GIM investigamos en grupo qué es y qué no es la meditación, y vamos descubriendo juntos cómo aplicar las diferentes técnicas en el día a día. Un curso práctico para entrenarnos y familiarizarnos con las cualidades positivas de la mente, desarrollando nuestro máximo potencial, nuestra mejor versión.

Para nosotros todo este proceso es un camino que recorreremos de forma gradual: el CURSO GIM está estructurado en DIEZ PASOS. Empezamos con un PASO introductorio como primera toma de contacto.

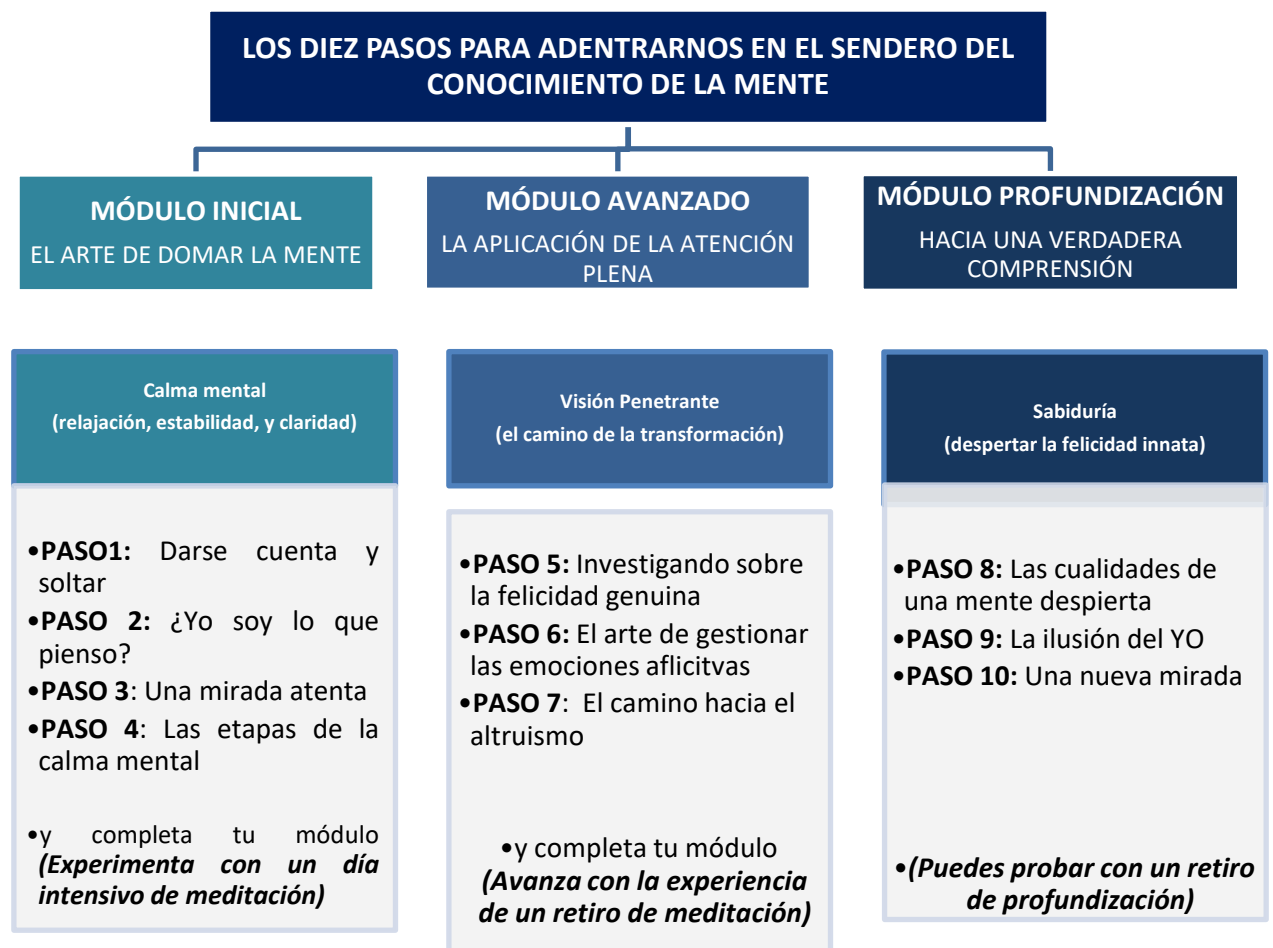
Este camino gradual nos permite que no solo "aprendamos" de forma cognitiva sino que vayamos interiorizando, adquiriendo hábitos positivos, observando nuestro mundo de respuestas automáticas, transformando lo que ya no nos sirve para nuestro objetivo.

Mediante el **CURSO GIM**, podremos ir tomando conciencia de nosotros mismos y nuestro entorno, de lo que nos tensiona, de nuestras reacciones...Cultivando la **atención plena y la introspección** experimentaremos con la **relajación, la estabilidad y la claridad** en el cuerpo y la mente. Aumentaremos nuestra presencia, y disminuirémos la **agitación mental**. Y si queremos seguir con la investigación, descubriremos el arte de **gestionar las emociones** aflictivas y el auténtico camino del altruismo, sin olvidar que la verdadera felicidad surge de la práctica del **amor y la compasión** y del desarrollo de la **sabiduría**. Paso final del proceso.

**Pero empecemos por el principio...**

## **Cómo estructuramos este ENTRENAMIENTO – GIM**

El camino del crecimiento personal es infinito, pero en esta sociedad trepidante, todos tenemos unos horarios, unos compromisos que atender. Por eso hemos dividido el curso en **DIEZ PASOS PARA ADENTRARNOS EN EL SENDERO DEL CONOCIMIENTO DE LA MENTE**, que recogen el camino de la meditación; samatha (calma mental), vipassana (visión penetrante), y suñata (sabiduría / vacuidad). Cada PASO tiene una duración de 10 sesiones.



No es imprescindible comprometerse al PROGRAMA COMPLETO para Iniciarse en el curso introductorio (Paso 1). DATE LA OPORTUNIDAD (prueba y experimenta con un PASO - 10 sesiones).

## **Y para conseguir nuestro propósito... ¿Cómo son las clases?**

**Cada Paso tiene una duración trimestral** (10 sesiones).

Las 10 sesiones son semanales con una duración de 1 hora y cuarto aproximadamente. Son en grupo (entre 10 y 15 personas), y el formador lo acompaña dando los contenidos teóricos y los ejercicios prácticos de la sesión. GIM (el **G**ruppo, la **I**nvestigación y la **M**editación) son los ingredientes claves en el desarrollo de las clases. Durante la semana se proponen compromisos prácticos para observar y aplicar lo aprendido. Nos enriquecemos continuamente del proceso.

Cuando algún alumno no puede asistir a algunas sesiones, el formador le facilita los ejercicios y el contenido realizado, por lo que podrá seguirlo sin dificultad.

Se ofrece a cada alumno material físico de soporte (cuaderno del meditador) donde ir anotando sus reflexiones y material virtual (con todos los ejercicios grabados en audio o video)

Entre trimestres tenemos varias semanas de descanso hasta empezar el siguiente PASO.

### **A quién recomendaríamos este curso:**

Definitivamente....a tod@s: padres, madres, abuelos/as, ti@s, herman@s, hij@s, a TI, que quieres ponerle foco ya a tu bienestar. La mejor ayuda que podemos ofrecer a los demás es el cuidado de uno mismo.

*“Se el cambio que quieres ver en el mundo”. Gandhi*

### **Cuándo y dónde se imparte**

Pensando en vosotros, los cursos de meditación - Sangha Activa se imparten en varios espacios y horarios, para que puedas asistir dónde y cuándo te vaya mejor. Tienes un listado de los diferentes centros dónde se realiza.

Y cada trimestre (enero, abril y septiembre) se abre un grupo introductorio para que tengas una nueva oportunidad para empezar.

## Quién lo imparte

El equipo de formadores del método GIM de Sangha Activa. Infórmate de quiénes somos y qué hacemos.

## Inscripciones e información

El alumno se puede inscribir a un **solo PASO**, siempre de forma secuencial. (*\*las personas con experiencia previa en meditación pueden consultar la posibilidad de iniciar el curso en algún paso más avanzado*).

**\*Inscríbete** y si necesitas que te orientemos escribe a: [actividades@sanghaactiva.org](mailto:actividades@sanghaactiva.org)

**Aportación por PASO** (incluye 10 sesiones, material, y espacio).

	<b>Alumnos GIM</b>	<b>Socios Sangha Activa</b>
<b>PASO GIM</b>	<b>150€</b> <i>Pago Fraccionado y becas (consulta en tu inscripción)</i>	<b>120€</b> <i>Pago Fraccionado y becas (consulta en tu inscripción)</i>

\*Si quieres más referencias, lo mejor es la experiencia personal de los alumnos GIM – <http://sanghaactiva.com/category/testimonios-grupos-de-investigacion-en-la-meditacion/>

\*Si tienes un centro, local, etc. y quieres que realicemos estos cursos en el mismo, puedes contactar con nosotros y estudiaremos tu propuesta.

**¡DEDICA UN TIEMPO PARA TI, ERES IMPORTANTE!**

