

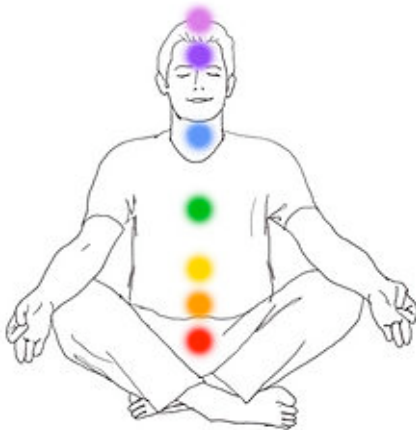
MEDITACIÓN

Conferencia: Sábado 12 enero 2013
De 17:30 a 18:15h



Sala www.yogapinto.es Ponente: José Manuel Díaz - Filo - 639.31.99.58

mail: iberopia@gmail.com



-Intención

- **QUÉ?**

- Breve introducción
- Hábito saludable
- Meditación en la vida diaria

- **CÓMO?**

- Postura
- Respiración

- **Mi-ni Práctica.**

Sesión de Meditación

Finalizaremos resolviendo dudas y preguntas
