



## Breve introducción a la meditación avanzada

### Taller de 2 horas

**Orientado a ejecutivos, directivos, organizaciones, deportistas de élite, y personas, en general, que tienen altos niveles de responsabilidad.**

**Descripción:** Dentro de los programas de "Team building" y / o reuniones de trabajo en equipo, la meditación avanzada es una herramienta fundamental para potenciar a la persona y ayudar, en el contexto de desarrollo de las organizaciones, aumentando la efectividad y el rendimiento.

Los **objetivos** de este taller son:

- A. Exponer el valor del programa de meditación avanzada para equipos de alto rendimiento.
- B. Introducir en una experiencia práctica de meditación avanzada.

Se trata de una sesión que se puede incluir en cualquier programa de "team building" con el objetivo de ofrecer una **práctica de atención plena**. La sesión se divide en dos partes; la primera parte se realiza una comprensión sobre el valor de la meditación en la mejora del proceso de auto liderazgo, también los beneficios que se pueden obtener de la práctica regular, qué es y no es la meditación, que se siente durante la práctica, la relación entre la mente y el cuerpo, conciencia y física cuántica, así como otros aspectos de forma introductoria. La segunda parte es de preparación de cómo se puede aprender correctamente la meditación, su historia y mecánica de funcionamiento y una experiencia práctica directa de meditación avanzada.

### **Principales beneficios del taller:**

Obtener una experiencia directa de reducción de estrés, generar serenidad, paz interior, aumento de energía y mejora de las relaciones interpersonales, a través de la meditación avanzada.

<http://executivemeditation.cat/>

