



Introducción a la meditación avanzada

Taller de 5 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 Hatha Yoga y meditación avanzada.

Se trata de un seminario de media jornada que se puede incluir en cualquier programa de "team buiding" con el objetivo de ofrecer una práctica de Hata Yoga y meditación como herramientas para potenciar a la persona. 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. En la segunda parte se realiza una práctica de Hata Yoga y meditación. Los integrantes del grupo obtendrán una experiencia única y completa del potencial de las herramientas combinadas de Hata Yoga y Meditación para la construcción de estado de **serenidad** y **auto control**. Por una parte se realizará una preparación de cómo se puede aprender correctamente la meditación, su historia y mecánica de funcionamiento. Después se realizará una práctica de relajación seguida de una clase completa de Hata Yoga y finalmente una experiencia práctica de meditación profunda.

Principales beneficios del taller:

Obtener una experiencia sólida de reducción de estrés, generar serenidad, auto control, paz interior, aumento de energía y mejora de las relaciones interpersonales, a través de la meditación avanzada. Prepara al equipo para el resto de las sesiones de



executiveMeditation

"team building" y / o actividades profesionales conjuntas. También da unas pautas básicas para poder utilizar en el día a día.

<http://executivemeditation.cat/>

