

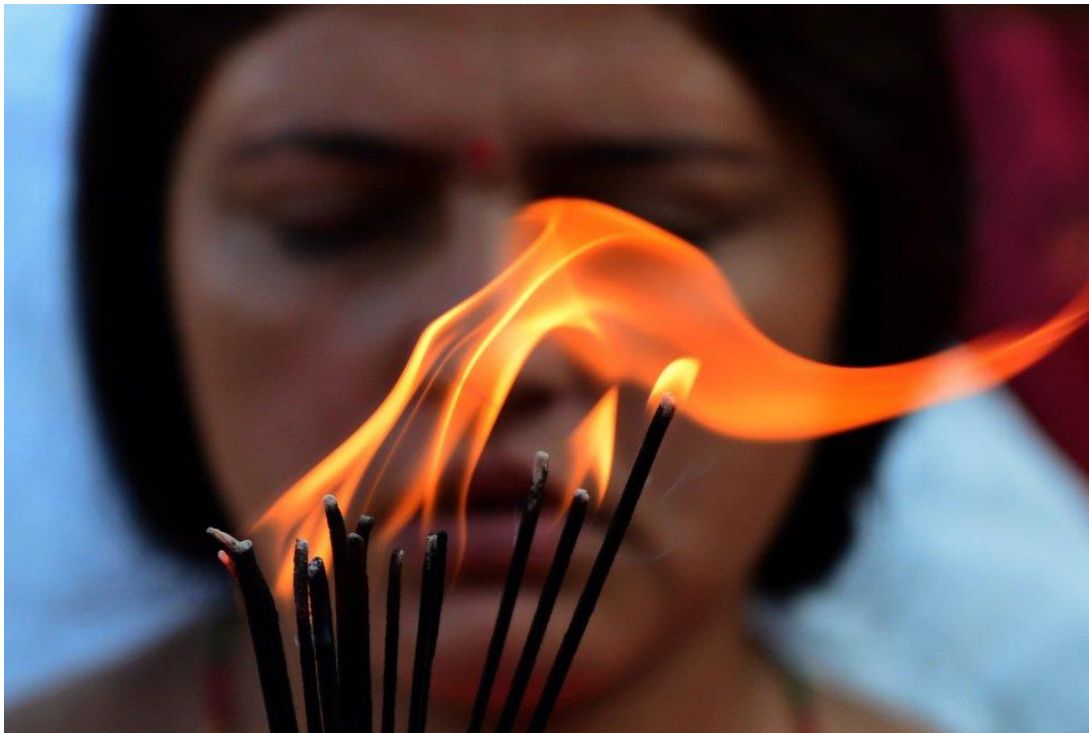
## MEDITAZIO BAKARRALDIA URTE BERRIAN

Beintza-Labaien, Nafarroa, 2018ko urtarrilak 2tik 6ra

Meditazioa, hainbat bertsio egokituetan, gero eta itzal handiagoa lortzen ari da enpresarien trebakuntzan, heziketa egitarauetan edo hainbat tratamendu terapeutikoetan, *wellness* edo *coaching* deiturapean sarri. Gaiak badu interesik, baina *beste zerbaitez* ari dela deritzot, ez meditazio praktikaz.

Meditazio ariketa da bizitzaren amildegia ertzean eseri eta bertan jarraitzeko agindua barneratzea, are eta bertan pizten den bizipenak zapaltzen dugun lurra eta arnasten dugun zerua blaitu bitartean; biktima autokonplazienteak bihurtzeari uko eginez.

Juan Gorostidi



- Urtarrilaren 2ko (asteartea), arratsaldeko 6retan hasiko gara, 6ko bazkal ostean amaituz.
- Ostatuak 200 €ko prezioa du (guztia barne). Praktikagatik ematen dena, norberaren borondatezkoa da.
- Oherako arropa eraman behar da, toalla eta etxe-barruko oinetakoak, eta eserita jarduteko bakoitzak behar duena.
- Berri gehiago eskatu edo izena emateko:  
[juangorostidi@taichichuaneskola.com](mailto:juangorostidi@taichichuaneskola.com) edo 687 415 868 telefonora hots egin (Juan).



Beintzako, etxeko eta jardueraren irudiak