

¿QUÉ ES EL MÉTODO HOLÍSTICO DE AUTOCONSCIENCIA?

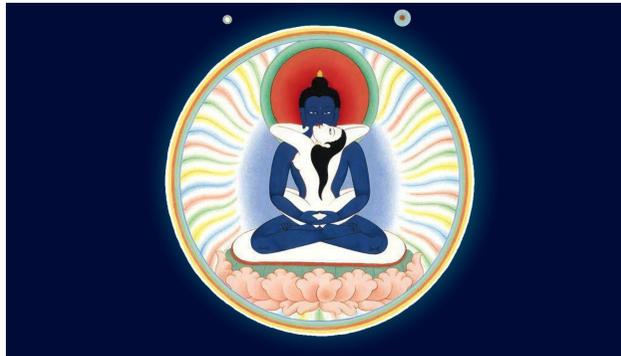
El MHA es un sencillo método de meditación activa. Todos anhelamos ser auténticamente nosotros mismos, anhelamos encontrar paz y tranquilidad para nuestras vidas. Pero vivimos en unos tiempos difíciles, donde las preocupaciones y los problemas hacen que sea muy difícil estar conectados y vivir en equilibrio.

El MHA adapta de forma magistral las técnicas de meditación orientales para occidentales, se fundamenta en las enseñanzas budistas milenarias en el paradigma de que la mente es la co creadora de la realidad que vivimos y si transformamos la mente podemos transformar nuestras vidas. Este es el milagro de la existencia.

El MHA ofrece técnicas sencillas adecuadas al ritmo de vida actual, que permiten observar los bloqueos energéticos, emocionales y mentales y liberarlos a través de la meditación creativa.

Tenemos el potencial de vivir abiertos y plenos, pero nuestra mente esta demasiado acostumbrada a focalizarse en la tensión y las dificultades. La entrega es el camino para disolver esta tensión.

Rosa Navarro



"No hay muchos caminos. Hay muchos nombres para el mismo camino, y este camino es conciencia."

Osho

"Cualquier cosa que hagas, dásela a Dios con el corazón agradecido y humilde."

Madre Meera.

EN QUE CONSISTE LOS TALLERES DE SEXUALIDAD MISTICA

La energía sexual es la energía mas poderosa que tenemos

Un aspecto sagrado que la cultura y religión han malinterpretado y controlado. La sexualidad mística es un camino de transformación a través de honrar y sanar esta poderosa energía.

En estos talleres, exploraremos como la energía sexual nos ayuda a la posibilidad de abrir la mente y el corazón. Recuperaremos el inmenso poder interno que las creencias religiosas, familiares y culturales han mermado considerablemente.

Una introducción a la sexualidad mística que nos prepara para descubrir el potencial de la energía sexual como herramienta espiritual y camino de iluminación.



El MHA, no es ningún tratamiento médico ni psicológico, es un camino de transformación a través de la meditación activa, por lo que está indicado para cualquier persona.

HORARIOS:

domingo de 10 a 14 horas

PRECIOS:

Un taller

55 € socios

65 € no socios

Bono de tres talleres

155 € socios

175 € no socios

INSCRIPCIÓN:

Para pedir información o inscribirse

dirigirse a:

metodoholisticoautoconsciencia@gmail.com

Telf. 606033759

Los talleres se realizan en:

Asociación MHA,

Calle Bruc, 149 Barcelona

Los talleres son independientes entre si.

FACILITADORA:

ROSA NAVARRO

Soy una amante de la vida, durante años he seguido el camino de mi búsqueda personal, con un objetivo: vivir de la forma más honesta con los mandatos de mi corazón. Avalan mi trabajo veinticinco años de intensa práctica Budista y diversas formaciones occidentales en el ámbito del crecimiento personal y autoconsciencia.

Creadora de este método MHA, del cual actualmente soy formadora. Maestra de Reiki y Reiki Karuna. Practicante de DFA. Formada en Análisis Bioenergético. Experiencia en Tantra y Dzogchen. Facilitadora de Constelaciones Familiares. Diplomada en Ciencias sociales por la Universidad de Zaragoza.

www.metodoholistico.com

MHA

Sexualidad Sagrada



TALLERES MONOGRAFICOS:

17 diciembre: Sexualidad mística, viviendo las emociones

28 Enero: Creatividad sin limites, la creación de uno mismo

25 de febrero: mente y respiración

4 de marzo: contacto consciente y corazón

22 abril:energía vital, abrazo consciente

13 de mayo: reconocer la luz interior

2017/2018