

## Introducció a la meditació

# Un espai de trobada amb tu!

**La Meditació** es un diàleg amb el nostre ser interior.

**Ens ajuda** a conèixer-nos millor, ens aporta pau, equilibri i autocontrol, fent que el nostre dia a dia sigui més ple i que el puguem viure d'una forma més conscient tant a nivell personal com en les nostres relacions i amb el nostre entorn.



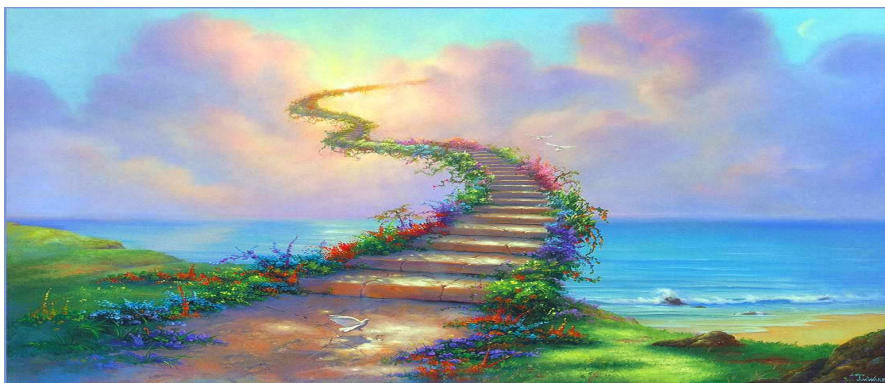
**Des d' El Servei de Dol us oferim unes classes introductòries d'aquest art mil·lenari.**

**La finalitat de la Meditació** és aportar-nos aquesta pau mental.

No importa quant meditis o com meditis, lo important és l'amor que hi posis al fer-ho i que segueixis aquesta línia d'amor en tot allò que facis a la teva vida, deia la mare Teresa de Calcuta.

Per poder experimentar els beneficis de la meditació haurem d'aprendre a relaxar la ment i a deixar anar els pensaments que ens vagin apareixent, a la vegada, aprendrem a alliberar-nos dels sentits.

A través d' aquestes **sessions introductòries** arribarem a adquirir l'hàbit de cultivar la pau mental mitjançant la relaxació i la meditació.



## **A qui van dirigides aquestes classes?**

A tota persona que senti la necessitat de calmar la ment i tingui la curiositat d'aprendre a meditar i relaxar-se.

## **Qui guiarà les relaxacions/meditacions?**

Nityanand: Dedicat al treball espiritual des del 2007 i meditador habitual.

Montse Robles: Col·laboradora del Servei de Dol.

Compromesos amb el nostre treball interior, ens agradarà compartir amb vosaltres algunes de les eïnes que per nosaltres ens son útils.

**Dia:** dimarts de 8 a 9 del vespre.

**Preu:** 20€ mensuals

**Lloc:** Servei de Suport al Dol de Ponent  
Avinguda Blondel, 17, entresol 2a.  
Lleida

**Inscripcions:** 973 501 503

[info@serveidedolponent.org](mailto:info@serveidedolponent.org)

[www.serveidedolponent.org](http://www.serveidedolponent.org)

