



**Todos los
jueves
20:30 a 21 h**



MEDITACIÓN VIPÁSSANA

C. Apodaca, 6, 1-C. 43004 Tarragona

Información: 676367471 - 977228692 / info@sadhanadharm.net

www.sadhanadharm.net



“La meditación es un proceso que nos acerca al estado natural de la mente: La Paz”

Amritabindu Upanishad

Si quieres practicar un método fácil para eliminar el estrés, la ansiedad y la depresión, propias de nuestra vida moderna, estás invitado a una **sesión gratuita** y sin ningún compromiso de **Hatha Yoga** (estiramientos, respiraciones y relajación) seguida de una meditación **Vipássana** (el mindfulness tradicional) sencilla y efectiva.



Xavier Montserrat Ribes, es profesor de Yoga y meditación desde 1982. Alumno de Swami Vishnudevânanda, culminó sus estudios en el primer centro Shivânanda que esta organización internacional fundó en Val Morin, Quebec (Canadá). Desde 2005, estudia y practica Yoga Tibetano y enseñanzas budistas en la Escuela Laica de Budismo y Meditación, bajo la tutela del venerable Gen Dechen Dorje (Isidre Gordi).

Su principal objetivo es armonizar las enseñanzas del Yoga de origen hinduista con las de origen tibetano, para mejorar y optimizar las prácticas físicas y mentales de todos los alumnos.



“Quien quiera obtener algo, antes debe haberlo dado”

Tao Te King

La filosofía del **Tai Chi Chüan** propugna que el ser humano debería integrarse con la naturaleza y su espíritu si quiere alcanzar la auténtica armonía. Al ser un arte marcial de estilo interno, el **Tai Chi** pone gran énfasis en el cultivo de la energía interna, evitando la dureza y el uso de la fuerza externa.



Raul Corrales Moreno, es instructor del Instituto Internacional de Artes Marciales Filosóficas Bodhi Dharma. Con una largo recorrido en el Tai Chi Chuang y Chi Kung, Raul ofrece una exquisita integración de la potencia psicofísica aportada por éstas disciplinas orientales con la defensa personal femenina. Participa regularmente de forma activa en diferentes encuentros y conferencias tanto a nivel nacional como internacional.

