

DESPERTARES 1

Acompañamiento diurno online

“una invitación a meditar y habitar el cuerpo”

COSAS PRÁCTICAS DE LOS ACOSTARES:

- Te invito a escuchar tu cuerpo y seguir tu ritmo
- Si puedes incorpora un espacio-tiempo personal cada mañana para ti. No es importante que sea mucho tiempo, es importante que sea diario aunque cortito.
- La meditación que te propongo completa dura 1 hora. Puedes explorarla completa o en alguna de sus fases.
- Te propongo silenciar el grupo de watsApp Los Despertares1 para que todos tengamos la libertad de compartir a cualquier hora sin interrumpir a los demás.

Este mes exploramos la MEDITACIÓN CHAKRA BREATHING: Respiración de los chakras, activación del cuerpo y relajación para iniciar tú día. Un espacio de exploración desde el cuerpo hacia la intimidad contigo.

LOS DESPERTARES INCLUYEN:

- Las músicas para la meditación propuesta
- Explicación de la meditación

- Inspiraciones a la meditación (una inspiración diaria de diferentes temas)
- Compartires (de los participantes y míos, audios en los que compartimos como nos ha ido la meditación, dudas, percepciones, ...)
- Feedbaks (mis respuestas a las dudas o temas planteados en los compartires)

FUNCIONAMIENTO DE LOS DESPERTARES:

- La duración es de 5 días: de lunes a viernes
- Cada día antes de las 20h aproximadamente, publicaré en el grupo la propuesta para ese día.
- El primer día es la meditación completa. El resto de días son profundizaciones en las distintas etapas de la meditación propuesta.

PRESENTACIÓN DE CADA PARTICIPANTE:

Durante el primer o segundo día, cuando tu lo sientas, te invito a PRESENTARTE brevemente al grupo. Indicando:

- Tu nombre
- Tu lugar de residencia

- ¿Que te ha traído a Los Despertares?
- A aceptar “El compromiso de confidencialidad”, que dice así:

“Me comprometo a no hablar ni comentar nada de lo escuchado en el grupo de otros participantes con terceras personas, y a solo hablar de mi y de mi propio proceso personal.”

Con mucha ilusión empezamos nuestros 5 días junt@s !!

Un abrazo muy cálido para ti,

David