

¿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 habituada a focalizarse en la tensión y las dificultades.



La salud es universal. Como seres humanos poseemos un sistema que esta en constante creación, lo forman nuestro cuerpo físico, los canales energéticos, nuestra mente, nuestras emociones, nuestra alma individual, nuestra alma familiar etc... y a través de este sistema el "Chi", "Prana", "Respiración del alma" o "Potencial de vida" se expresa.

EN QUE CONSISTEN LOS TALLERES

Los talleres monográficos son una gran oportunidad de revisar como funciona y que esta bloqueando nuestra mente y por lo tanto el éxito en áreas concretas de nuestra vida, áreas como el trabajo, el dinero o nuestras relaciones.

Tomando como base el trabajo con los campos de consciencia o dicho de otra forma, en que frecuencia energética estamos resonando en ese tema concreto, liberamos los patrones de pensamiento, creencias y bloqueos energéticos y emocionales para transformar la mente, esto traera como consecuencia un cambio sencillo y facil en la propia vida.



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:

Sábados de 10 a 14 horas

PRECIOS:

Un taller

55 € socios

65 € no socios

Bono de tres talleres

135 € socios

165 € no socios

INSCRIPCIÓN:

Para pedir información o inscribirse dirigirse a:

metodoholisticoautoconsciencia@gmail.com

telf. 6060033759

Los talleres se realizan en:

Asociación MHA, 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.rosanavarro.weebly.com

MHA

MEDITACIÓN CREATIVA



TALLERES MONOGRAFICOS:

14 enero - Sexualidad Sagrada

11 febrero - Sanando el vinculo materno

18 marzo - Sanando el vinculo paterno

8 abril - Sanado las relaciones de pareja

13 de mayo - Sanando la relación con el dinero

17 de junio - MHA y espiritualidad

CURSO 2016-17