



# Meditació 2024 - 2025

02 d'octubre Iniciació i continuïtat tots els dimecres (excepte festius o vigílies de festius).

---

*Tots els dimecres de 21:30 a 22:30 h.*

*La meditació pot ser un procés de descobrir, de redescobrir el que tenim en nosaltres.*

*El que veurem:*

*Hi haurà una primera part teòrica, que ens ajudarà a entendre millor la pràctica.*

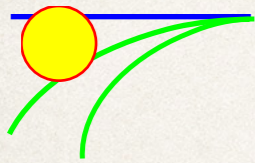
- *Meditació com a procés o estat.*
  - *Elements implicats en la meditació.*
  - *Etaques en la meditació.*
  - *Meditació i vida quotidiana.*
-

*El curs començarà dimecres 02 d'octubre de 21:30 a 22:30 h.*

*Hi haurà continuïtat durant tots els dimecres (excepte festius o vigílies de festius).*

*Preu: 20 €.*

*Inscripcions al correu: [info@yogajaumegrau.com](mailto:info@yogajaumegrau.com) (posant nom i cognoms).*



*Inscripcions a :*

*Escola de Ioga Jaume Grau*

*Tel. 605 566 371 - 659 09 71 95*

*Correu: [info@yogajaumegrau.com](mailto:info@yogajaumegrau.com), Web: [www.yogajaumegrau.com](http://www.yogajaumegrau.com)*

---