

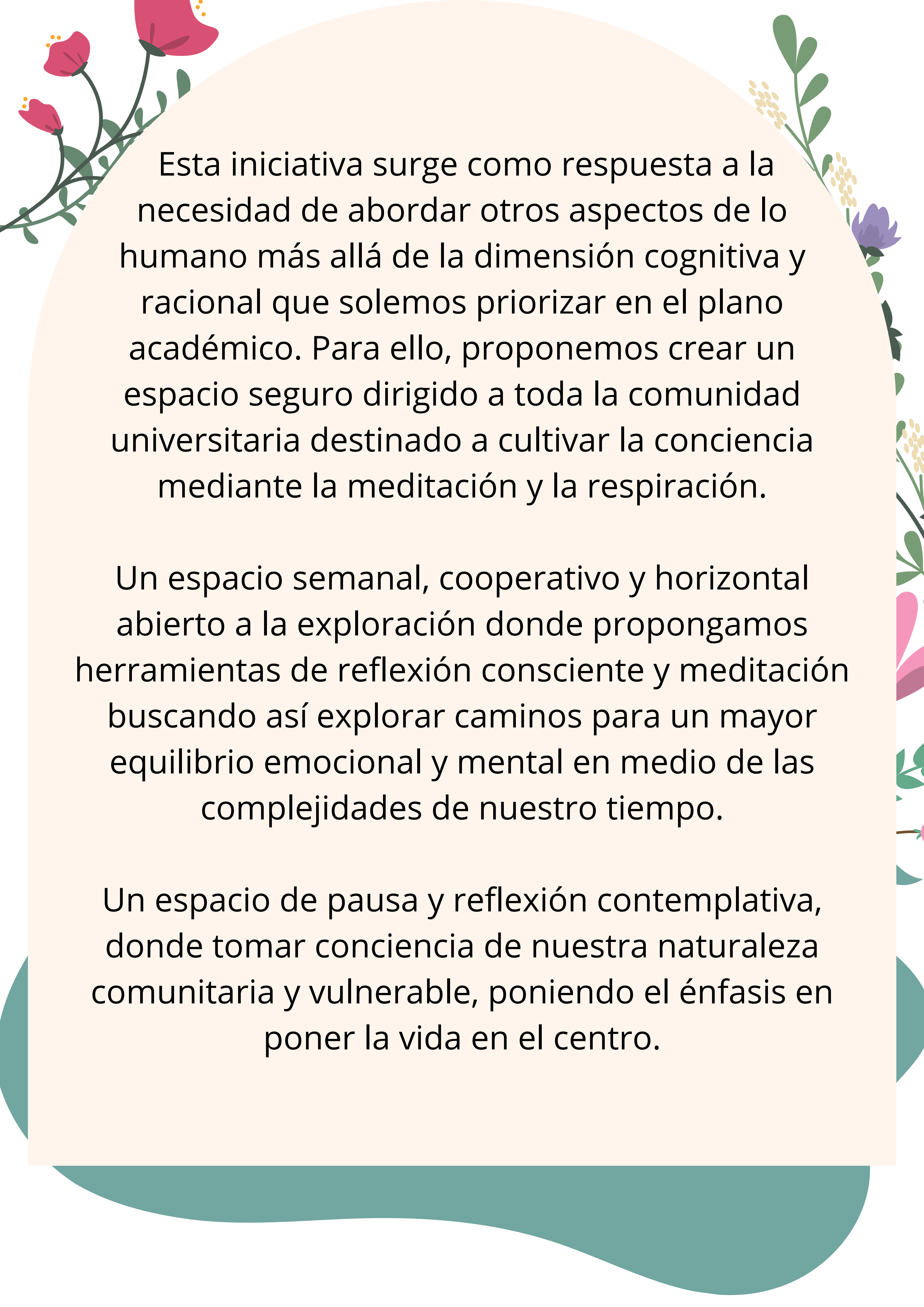
CUERPO Y CONSCIENCIA: UNA INVITACIÓN A LA MEDITACIÓN COMUNITARIA

Todos los miércoles de 15 a 16 horas, en el aula
159, en la Facultad de Políticas y Sociología. A
partir del 20/03/2024



**Un espacio abierto y gratuito para toda la comunidad
universitaria. Un espacio para cultivar la conciencia,
la paz y la compasión a través de las enseñanzas
contemplativas y la meditación.**

**Lo único que se necesita es tu
presencia, traer ropa cómoda y si
tienes un cojín y/o esterilla, mejor.**



Esta iniciativa surge como respuesta a la necesidad de abordar otros aspectos de lo humano más allá de la dimensión cognitiva y racional que solemos priorizar en el plano académico. Para ello, proponemos crear un espacio seguro dirigido a toda la comunidad universitaria destinado a cultivar la conciencia mediante la meditación y la respiración.

Un espacio semanal, cooperativo y horizontal abierto a la exploración donde propongamos herramientas de reflexión consciente y meditación buscando así explorar caminos para un mayor equilibrio emocional y mental en medio de las complejidades de nuestro tiempo.

Un espacio de pausa y reflexión contemplativa, donde tomar conciencia de nuestra naturaleza comunitaria y vulnerable, poniendo el énfasis en poner la vida en el centro.