



Shambhalacalli

Meditación en la Vida Cotidiana *El camino de Shambhala (curso I)*



5 martes de 6:00 a 8.15 pm.
Inicio 2 de septiembre
Maestros: Shastri Lourdes Alvarez,
Shastri Gary Hubiak, Erica Cohen
y Geo Legorreta
Donativo sugerido: 75 pesos
Centro Shambhala Tepoztlán

*5 Tuesdays from 6:00 to 8.15 pm.
Starting on Sept. 2nd.
Teachers: Shastri Lourdes Alvarez,
Shastri Gary Hubiak, Erica Cohen,
and Geo Legorreta
Suggested donation: 75 pesos
Tepoztlán Shambhala Center*



Meditation in Everyday Life *The Way of Shambhala (Course I)*

El curso “Meditación en la Vida Cotidiana” ofrece una perspectiva completa de lo que es la Meditación; es una introducción para aquellos que desean aprender a meditar y un fuerte apoyo para aquellos que ya meditan.

Explicaremos la visión –el entendimiento de lo que estamos haciendo– y también expondremos claramente CÓMO meditar.

El Linaje de Shambhala hace énfasis en la inseparabilidad de la meditación y la vida cotidiana. Desde este punto de vista, daremos sugerencias de cómo establecer una práctica de meditación en el entorno de nuestra acelerada sociedad moderna.

Abierto al público

MIEL or Meditation in Everyday Life provides a full view of What is Meditation, an introduction for those who want to learn meditation, and strong support for those already meditating. We will explain the vision –the understanding of what we are doing– and we will clarify HOW to meditate.

The Shambhala Lineage emphasis is on the inseparability of meditation and everyday life. From this viewpoint, we will provide suggestions on how to establish a meditation practice in the midst of our modern speedy society.

Open to the public

SHAMBHALACALLI CENTRO SHAMBHALA, TEPOZTLÁN

Camino a Meztitla 8A. Valle de Atongo

shambhalacalli@gmail.com / tel. (739) 395 1541