



Centro de Meditación y Autorrealización Sri Aurobindo

C/ Erletokieta, 8 Pamplona 31007

650 13 13 12

www.aurobinointegral.com

MEDITACIÓN

DIAS LABORABLES POR LA TARDE: Horario: 20:00 h.

- Meditación guiada centrada en la respiración de 40 minutos de duración con un pequeño descanso a la mitad de la meditación.

SÁBADOS POR LA MAÑANA: La 1ª meditación comenzará a las 9:30 h. y la última terminará a las 11:10 h.

- 2 sesiones de meditación en silencio de 40 minutos de duración seguida de 20 minutos de descanso entre sesión y sesión.

- La 2ª meditación se realizará con música de mantras.

- Los sábados por la tarde no hay meditación.

DOMINGOS Y FESTIVOS POR LA TARDE: Horario: 20:00 h.

- Meditación en silencio de 40 minutos de duración

INTENSIVOS DE MEDITACIÓN:

- 3 intensivos de meditación a lo largo del año (más información en el Centro).

CURSO DE AUTORREALIZACIÓN

Basado en el libro "*Ser, Curso de Psicología de la Autorrealización*" de **Antonio Blay**.

CURSO DE SÍNTESIS DEL YOGA

Pendiente de programar

PRECIOS MEDITACIÓN DIARIA:

Los sábados a efectos de pago se considera una única sesión.

Sesión de meditación suelta 3 euros.

Bono de 10 sesiones de meditación 20 euros, no es personal ni tiene fecha de caducidad.

Amigo-a del Centro: puedes hacerte colaborador del Centro mediante una cuota mensual de 50 euros que incluye: meditaciones diarias gratuitas e intensivos de meditación gratuitos, si has sido amigo-a al menos dos meses.