

# Curso Meditación

## Del Mindfulness a la meditación para terminar en una regresión a una vida pasada

**Dirigido a:** cualquier persona que, con o sin conocimientos previos, quiera aprender a meditar, consolidar sus prácticas de meditación, y, además, tengan interés por la técnica regresiva a vidas pasadas.

**Cómo:** desde una vertiente muy práctica, propongo un curso en el que comenzaremos con la meditación más básica, para llegar a un estado meditativo y de conciencia ampliada. Es en un estado de conciencia expandida desde el que se puede acceder a los recuerdos de una vida pasada.

El curso está diseñado en cinco **sesiones**:

1. Introducción, explicación del programa y práctica de Mindfulness (Día 1)
2. Del Mindfulness a la Meditación (Día 2)
3. Meditación de Chakras (Día 3)
4. Meditación de Luz (Día 4)
5. Ejercicio de regresión a una vida pasada (Día 5)

**Duración:** Sesión de 1 hora 30 minutos cada semana (salvo la última que dura dos horas).

**Equipamiento:** esterilla yoga o toalla para poner debajo del cuerpo y ropa holgada.



**Ángel M López**

Psicólogo

Especialista en Trauma y Terapia de Vidas Pasadas

[www.angelmlopez.com](http://www.angelmlopez.com)