

MEDITACIÓN” PERSEIDAS” LA LLUVIA DE ESTRELLAS”

¿Alguna vez has sentido el anhelo de ser una estrella y emprender un viaje por el cielo de una noche de verano?

Te proponemos una sesión de meditación que te permite vivir una experiencia en la que podrás navegar por el firmamento y tocar las estrellas con las manos.

Podrás disfrutar admirando la inmensidad del cielo nocturno y relajarte en busca de estrellas fugaces para pedir tus deseos. Contempla la belleza que te rodea por todas partes, disfruta de una noche donde la magia y el misterio están presentes de una forma especial.

Solo tienes que traer una manta o esterilla para tumbarte y disponerte para un viaje silencioso.



CONDUCE

Amelia Melo se ha formado como instructora de mindfulness, hatha y yin yoga y otras técnicas de crecimiento personal, Ha sido cofundadora de la escuela de danza Mar Estudi de Dansa, Dojo Zen Kannon, creadora del centro de yoga y meditación Kannongyo y la galería Wa Gallery, especializada en arte japonés.

Ha realizado estudios superiores de Mindful-Eating con Andrea Lieberstein y Jean Kristeller, así como el Máster Remind (Relajación, Meditación y Minfulness) en la Universidad de Barcelona especializándose en Mindfulness y Consciencia de la Belleza en Museos.