

# LA MEDITACIÓN DEL SILENCIO INTERIOR

## - ANTAR MOUNA-

Antar Mouna es una técnica de meditación que desarrolló Swami Satyananda, y que aquí en España se ha visto desarrollada por Danilo Hernández en el libro, "Las claves del Yoga".

A través de las diferentes etapas de esta técnica se consigue silenciar la mente para poder adentrarnos a estados más profundos de conciencia.

Un viaje maravilloso por los estados de la mente, desde la percepción de los estímulos externos a través de la conciencia testigo, a llevar una mirada interna hacia la unión con el Todo y contigo. Silencio Interior, Antar Mouna.

*"La existencia solo se puede conocer por medio del silencio absoluto. Sin embargo, no se trata de un silencio muerto, no es como el silencio de un cementerio, sino como el de un jardín donde se oye el canto de los pájaros y el zumbido de las abejas, donde brotan las flores y todo está vivo"*

*Osho*

En este curso desarrollaremos cada una de las 6 etapas para llegar a este estado donde calmaremos la mente y nos vaciaremos de pensamientos. Cada etapa la practicaremos durante dos semanas (aunque lo ideal es practicarla como mínimo un mes).

1. Conciencia de los sentidos
2. Conciencia de la actividad de la mente
3. Creación y eliminación de los pensamientos a voluntad
4. Toma de conciencia de pensamientos espontáneos y eliminación a voluntad
5. Silencio Interior
6. Concentración (Dharana)

*"Antar Mouna nos ayuda a calmar la mente y a vaciarla de pensamientos" Swami Satyananda*

El curso se desarrollará por **PLATAFORMA ZOOM** los **MARTES de 20:15-21:30h** donde habrá una parte de compartir y otra de práctica meditativa. El día de comienzo será el **12 DE ENERO**.

Algunas cuestiones a tener en cuenta:

- **¿Necesito tener experiencia para realizar este curso?**

No es necesario tener experiencia en Meditación; si no tienes práctica podemos hacer algunos ajustes para que puedas realizarla perfectamente.

- **¿Qué beneficios voy a obtener de este curso?**

Los beneficios de este curso van a depender de tu propio compromiso, los resultados van a depender de él. Te desarrollo algunos de ellos:

- Crear un espacio contigo mism@ para tu autoconocimiento y cuidado.
- Purificación mental: tu mente poco a poco se va ir vaciando de pensamientos y vas a obtener mayor calma, orden y una mente más productiva y resolutiva.
- Observación de patrones, ideas y creencias mentales.
- Relajación física y mental.
- Gestión de emociones.
- Discernimiento, paciencia y paz interior.
- Empoderamiento y fuerza interior.
- Conectar con la alegría, el amor y la compasión.

- **¿Si algún día no puedo asistir, que ocurre?**

Si en estas 12 semanas hay un día que no puedes asistir al encuentro en directo, te haré llegar la grabación para que puedas disfrutar de ella cuando quiera

- **¿Qué coste tiene el curso?**

La aportación del curso completo es de **140€**

- **¿Cómo puedo inscribirme?**

Para inscribirte tienes que realizar el pago completo por BIZUM o por transferencia al siguiente número:

Nombre: Milagros Comín

Concepto: Tu nombre+meditación

ES63 2038 2447 6760 0080 3024

Si el pago lo realizas antes del **22 de Diciembre obtendrás un 10% de descuento** en el coste total del curso, se quedaría en **126€**

Otras formas de pago consultar.

- **¿Con este curso obtengo alguna certificación oficial?**

Las certificaciones que doy no son oficiales, pues la meditación no está regulada en España. Lo que si obtendrás es una Certificación privada de la OIYAY avalada por la Embajada India de 15 horas.

Si tienes cualquier otra duda o aclaración estoy sobre este curso o sobre mi persona estoy a tu disposición.

HARI OM

Mila - 665770593-

[www.yogaesencial.es](http://www.yogaesencial.es)



