

**"La conciencia, el conocimiento interior,  
la vivencia diaria con plenitud, el servicio impersonal,  
el amor incondicional y el sentido  
de unificación con la naturaleza, es meditar."**

Vicente Ramírez González

---

## **CURSO DE MEDITACIÓN**

**"Conócete a ti Mismo"**

---

El Curso de Meditación "Conócete a ti Mismo" está dirigido a las personas comprometidas en su bienestar con una visión integral de la salud. Los beneficios de la meditación en el desarrollo del Ser son evidentes desde el primer instante: mejora la calidad de vida, disminuye el estrés y aumenta el nivel de conciencia.

**Vicente Ramírez González ha creado una técnica de meditación que responde a las necesidades del estilo de vida occidental.**

### **Objetivos**

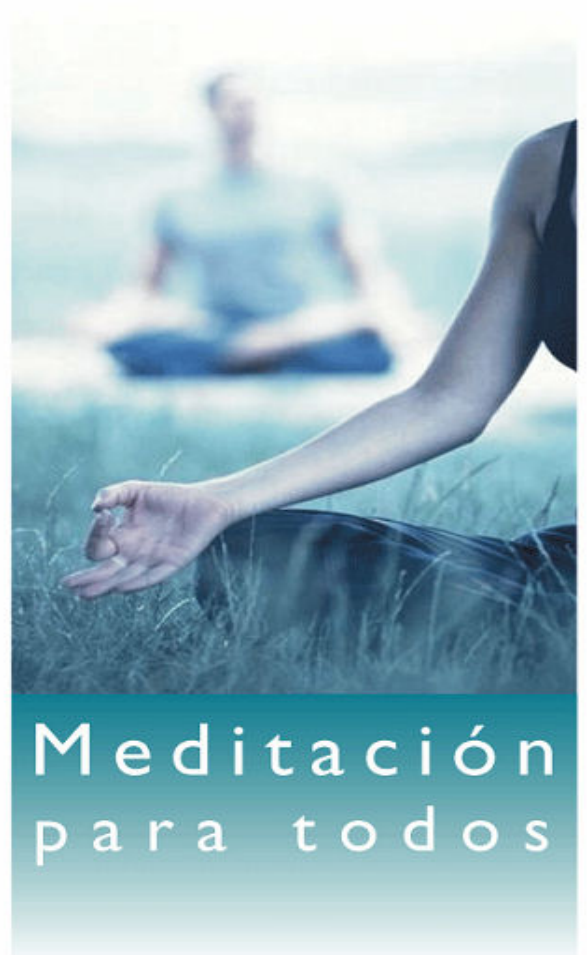
---

- Dar a conocer una disciplina milenaria con fundamento científico, de gran vigencia por su contribución a la paz y la armonía de la humanidad.
- Responder las 10 preguntas más frecuentes. ¿Qué es meditar? ¿Qué no es meditar?
- Enseñar los principios básicos de la meditación, aprender distintas técnicas, e integrar la meditación a nuestro estilo de vida.
- Orientar en el conocimiento interior y generar experiencias vitales más sanas y productivas de acuerdo con nuestra esencia.

### **Metodología**

---

- **Selección de temas.** De acuerdo con los intereses individuales y las necesidades del grupo.
- **Desarrollo del tema:** Presentación (lectura y explicación). Comprensión (dinámica grupal). Interiorización (meditación personal-silencio).
- **Seguimiento diario.** Resolver las inquietudes y evaluar los progresos al practicar la meditación.



Conócete a ti mismo

