

# "CENTRO COLIBRÍ"

"Centro Colibrí" es un espacio creado desde una perspectiva sistémica para la atención, orientación, formación y mediación a familias, profesionales de la Educación y de la Salud, agentes sociales,... y a toda persona interesada en su Desarrollo Integral y Personal.

"Centro Colibrí" abre una ventana al exterior a través de nuestra **Web**:

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

En ella exponemos y ampliamos puntualmente la información sobre nuestras actividades y compartimos información y materiales para el Desarrollo Integral y Personal de un modo virtual.

## ECOTIENDA COLIBRÍ

Nuestra ecotienda está especializada en **Productos Ecológicos** de alimentación, salud, higiene personal y limpieza. También disponemos de una amplia gama de artículos artesanales y librería especializada en Psicología, Terapia y Crecimiento Personal.



## ECOTIENDA COLIBRÍ ON-LINE

[www.centrocolibrí.es/tienda](http://www.centrocolibrí.es/tienda)

[tienda@centrocolibrí.es](mailto:tienda@centrocolibrí.es)

### LUGAR:



**PLAZA MAESTRO  
ODÓN ALONSO, 1, BAJO - LEÓN**



### INFORMACIÓN Y RESERVA:

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

987244692 - 677790062 - 676450208

[colibri@centrocolibrí.es](mailto:colibri@centrocolibrí.es)

[tienda@centrocolibrí.es](mailto:tienda@centrocolibrí.es)

### FECHA:

**LOS LUNES**

### HORARIO:

**TARDE: 20:00 H. A 21:00 H.**

### INVERSIÓN:

**25 €. AL MES**

# TALLER

de



# MEDITACIONES

# ACTIVAS

## MEDITACIÓN ACTIVA

La vida cada vez nos acerca a nuevos desafíos y expectativas, en todos los niveles, desde saber enfrentarnos a un mundo en crisis, a comprender que somos seres galácticos... La adquisición de habilidades para ello se basa en lo mismo.

Con éstas dos palabras: "**Meditación Activa**" pretendemos resumir una serie de herramientas prácticas y sencillas, que puedan resonar con nuestro interior y nos ayuden a conectar, experimentar, reconocernos, cambiar, adaptarnos a lo nuevo y crearlo.



**Meditación Activa:** meditación sencilla, práctica, sanadora, desde el corazón, para cambiar y limpiar la percepción.

## ¿EN QUÉ NOS CENTRAREMOS?

- En la respiración.
- En la conexión con la Tierra y el Cielo.
- En la sabiduría de lo obvio.
- En limpiar.
- En el corazón.
- En cambiar la percepción.
- En jugar a reconocernos a nosotros mismos.
- En gozar...

## EN CADA SESIÓN HABRÁ:

- Palabras.
- Silencio.
- Movimiento.
- Quietud.
- Experimentación.
- Darse cuenta.
- Concienciación.
- Conexión.

## TALLER GUIADO POR:

### RAQUEL VEGA AMPUDIA

He tenido siempre el objetivo de encontrar las herramientas más sencillas, fáciles, rápidas y divertidas.

No sabemos cómo será lo nuevo, ni cómo crearlo, lo único que podemos hacer es jugar a que sabemos.

LOS NIÑOS NO NECESITAN QUE NADIE LES ENSEÑE A JUGAR. POR ESO ES TAN IMPORTANTE VOLVERSE COMO NIÑOS PARA ENCONTRAR EL REINO DE LOS CIELOS...

