

# "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

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

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

### FECHA:

LOS JUEVES

### HORARIO:

TARDE: 18:30 H. A 20:00 H.

### INVERSIÓN:

20 €. AL MES

# TALLER EL PODER DEL AHORA



EL  
APRENDIZAJE  
DE VOLVER AL  
PRESENTE EN  
BUSCA DE LA  
FELICIDAD

## ¿CUÁNTO TIEMPO PERMANEZCO PRESENTE A MÍ MISMO A LO LARGO DEL DÍA? Y ¿DÓNDE ESTOY CUANDO NO ESTOY CONMIGO?

¿Qué nos sucede en el día cotidiano? Hemos organizado nuestras actividades para el año, nuestras relaciones son más o menos adecuadas, nuestro entorno laboral nos cuesta un poco o es positivo, vivimos en un entorno más o menos bueno.... Sin embargo, el trajín cotidiano nos invita a alejarnos de nuestro presente continuamente. Parece que el disfrute en el **“aquí y ahora”** no resultara tan fácil como aparenta la frase.

Las preocupaciones de mañana o la próxima semana, lo sucedido el mes pasado todavía sin resolver, el informe a presentar en dos horas, la relación truncada esta mañana con mi mejor amigo... pero ¿dónde está el “aquí y ahora”? ¿cómo puedo vivir mi **presente** sin el agobio de todas estas cosas que parecen acecharme continuamente?

Nuestra mente crea espacios de “hacer y pensar” continuamente, es su labor. Por ello, ha de idear la forma para que nosotros vivamos a su ritmo y modelo de entender la realidad. ¿Cómo poder “cortar” ese ritmo frenético de cabeza para entrar plenamente en el presente?

El famoso libro “El poder del Ahora” de  **Eckhart Tolle** nos invita a reflexionar y a experimentar lo que él llama “nuestro Yo Ver-

dadero”. Basándonos en esta sabiduría, el curso **“El aprendizaje de volver al presente en busca de la felicidad”** oferta un ámbito donde experimentar el presente con cierta plenitud. Reconocer en nuestro interior un lugar de descanso que puede saborearse en este mismo momento nos abre las puertas de la **creatividad**, de la **serenidad**, de la **profundidad**, del **“PRESENTE”**.

A través del trabajo con el **cuerpo**, con nuestras **emociones**, con técnicas de **meditación integral**, con tiempos para **compartir** nuestras **inquietudes** iremos comprendiendo el porqué de nuestra cotidianeidad ansiosa y como disolverla con humildad y sencillez.



***“Si pudiéramos atender con plenitud a la vida, nada nos sería rutinario y tedioso”***  
(M. García – Baró).

***“Quien no viven en presente, malvive en la ignorancia y, por tanto, en el sufrimiento”.***

(Enrique Mtnez Lozano)

## TALLER IMPARTIDO POR:

### JUAN JOSÉ SEOANE COSTOYA

- Licenciado en Ciencias Económicas por la Universidad de León..
  - Formado por el Maestro Martínez Lozano en Meditación para el aquí y ahora.
  - Especialista en Meditación Zen por la Escuela Sambo-kyodan.
  - Primer y segundo nivel de Reiki.
  - Formado por el Mestro Willigif Jager, Koun-Roshi en Meditación para la acción contemplación.
  - Formado en Prh (Personalidad y relaciones humanas). Instancias y sensaciones del sér humano.
  - Formado por Lola Arrieta en acompañamiento en procesos personales.
- Profesor de los Itinerarios de Espiritualidad.
- Experto en Educación Emocional y habilidades de comunicación, procesos de crecimiento personal y meditación en la acción.