



# TALLER EL PODER DEL AHORA

EL APRENDIZAJE DE VOLVER AL PRESENTE EN BUSCA DE LA FELICIDAD

LOS MARTES

DE 18:15 HORAS A 19:45 HORAS

JUAN JOSÉ SEOANE COSTOYA

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



PLAZA MAESTRO ODÓN ALONSO, 1, BAJO 24002 - LEÓN  
CIF: E-24589319 - Tfno: 987244692

## ¿CUÁNTO TIEMPO PERMANEZCO PRESENTE A LO LARGO DEL DÍA?

¿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?



## ¿DÓNDE ESTOY CUANDO NO ESTOY CONMIGO?

El famoso libro "El poder del Ahora" de Eckhart Tolle nos invita a reflexionar y a experimentar lo que él llama "nuestro Yo Verdadero". 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".

### METODOLOGÍA

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)

## 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.

Diplomado y Máster en Pedagogía Sistémica Cudec por la Universidad Multicultural doctor Emilio Cárdenas de México (UDEC).