



# TALLER PSICOLOGÍA BUDISTA Y MEDITACIÓN

Profesora: Deborah con K, Periodista de la Universidad Católica de Chile y Diplomada en Metodologías de la Enseñanza en la Universidad Finis Terrae.

En el convulso, violento y agitado mundo de hoy, las enseñanzas de Buda resultan especialmente útiles para el hombre y la mujer contemporáneos. El Budismo busca conocer, trabajar, transformar y liberar la mente a través de la comprensión de las causas del sufrimiento y la vía para eliminarlo, logrando así mayor serenidad, paz interior, felicidad, empatía y compasión.

En este seminario, guiados por los principios de la psicología budista, avanzaremos "desde la orilla de la ignorancia hacia la orilla de la sabiduría", avalados por la milenaria tradición budista y las investigaciones actuales de la neurociencia, conoceremos los beneficios físicos, mentales y emocionales que se obtienen al meditar y cómo es posible enfrentar los obstáculos que surgen al intentar llevar la mente a un estado de silencio y concentración.

**Valor Taller: \$55.000**

**Tarjeta Vecino Las Condes: \$50.000**

**Inicio: Martes 9 de enero**

**Término: Jueves 18 de enero**

**Horario: 19:30 a 21:00 horas**

**Duración: 4 sesiones**