

TALLER PRESENCIAL EN MURCIA.

“MEDITACIÓN, UNA PRÁCTICA DE LA ESCUCHA”.



FECHA DEL TALLER	<u>22 de octubre, jueves</u> (este taller será los terceros jueves de cada mes, excepto la sesión del mes de octubre).
DIRIGIDO A:	1.- Cualquier persona interesada en participar en una actividad de formación presencial organizada por nuestra asociación.
INTRODUCCIÓN:	➤ Sabemos que para que se dé una buena comunicación, una de las partes más importantes es la de la escucha. También es, quizás, la que más nos cuesta. ➤ Cuando hablamos de tener una buena relación con nosotros mismos es igual o más importante ese espacio de tiempo que empleamos en escucharnos. ➤ ¿Qué es eso de escucharnos? Más que con palabras nos podemos aproximar a una posible respuesta con la práctica de la meditación. ➤ Aunque son muy variadas las formas que cada ser humano tiene para ese estar atento a su voz interior, la meditación es una de las prácticas más arraigadas en diferentes sensibilidades espirituales. ➤ Esto es lo que vamos a intentar vivir en este taller: aproximarnos a la escucha de esa voz que habla en el silencio, sin palabras. ➤ En cada sesión empezaremos justamente con palabras, para centrar el tema introductorio y luego la práctica. Palabras en las que nos dejaremos conducir tanto por Homero, siguiendo el Viaje de Ulises hasta Itaca, como por textos de otras tradiciones sapienciales. ➤ Para asistir al taller no es necesario tener una experiencia previa de práctica en la meditación. Tampoco los que la practiquen por su cuenta se sentirán fuera de lugar si asisten, ya que lo que vamos a hacer es, sencillamente, compartir un tiempo de nuestra escucha interior.
OBJETIVO DEL TALLER:	➤ Propiciar un espacio para practicar la escucha de nosotros mismos a través de la meditación en grupo.
METODOLOGIA:	➤ El taller tendrá una sesión mensual. ➤ Cada sesión se iniciará con las enseñanzas que nos brinda la Odisea, así como palabras extraídas de diferentes tradiciones espirituales y del Zen.
CONTENIDOS DEL TALLER:	1.- Trabajaremos la postura correcta, la atención a la respiración consciente , y la atención al movimiento consciente.

	2.- Tendremos en cuenta <u>las actitudes que favorecen la práctica de la meditación: la aceptación, la paciencia, la constancia, la firme determinación y la confianza.</u> 3.- Acabaremos cada sesión <u>compartiendo las dudas o dificultades</u> que los asistentes puedan presentar.
COORDINACIÓN DEL TALLER:	DANIEL MUÑOZ PEÑAS (LOGOTERAPEUTA, voluntario y colaborador de la asociación Viktor Frankl Región de Murcia).
DURACIÓN TALLER:	El taller tendrá <u>9 sesiones</u> (una sesión al mes, de octubre de 2026 a junio de 2027).
HORARIO DEL TALLER:	Cada sesión es <u>jueves de 19:00 21:00 horas.</u>
FECHAS DE SESIONES:	<u>22 de octubre</u> ; 19 de noviembre; 17 de diciembre de 2026; 21 de enero; 18 de febrero; 18 de marzo; 15 de abril; 20 de mayo; 10 de junio de 2027.
Nº DE ASISTENTES:	Un máximo de <u>30 personas</u> un mínimo de <u>12</u> (por orden de inscripción).
DIRECCIÓN SEDE :	HERBOLARIO VENTANA NATURAL. CALLE SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA 2 - MURCIA 30002. (Enfrente del Colegio de las Carmelitas del Infante, cerca del Puente Viejo).
PRECIO TALLER:	Se solicitará una pequeña contribución voluntaria para cubrir los gastos del alquiler de la sala.
INSCRIPCIÓN PREVIA:	correo@viktorfranklregiondemurcia.org Enviar una copia de la hoja de INSCRIPCIÓN RELLENADA con los siguientes datos: NOMBRE Y APELLIDOS, Nº DE TELÉFONO Y EL CORREO ELECTRÓNICO En breve, una persona de la Asociación se pondrá en contacto con cada solicitante para informarle de todos los detalles relacionados con el taller.
CREACIÓN DE UN CHAT DE WASSAP	-Se creará un <u>chat de wassap</u> para la gestión de la actividad (poner avisos, informaciones, documentos de interés...).
ORGANIZADOR	ASOCIACIÓN VIKTOR FRANKL REGIÓN DE MURCIA
WEB	https://viktorfranklregiondemurcia.org/

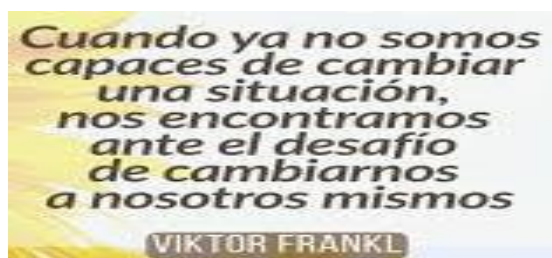
HOJA DE INSCRIPCIÓN EN ESTA ACTIVIDAD:

NOMBRE Y APELLIDOS	
Nº DE TELÉFONO	
EMAIL.	

Autorizo a la Asociación VIKTOR FRANKL REGIÓN DE MURCIA a tener mis datos para organizar esta actividad.

Murcia a,..... de.....de

(FIRMA)



TALLER PRESENCIAL EN MURCIA: “MEDITACIÓN, UNA PRÁCTICA DE LA ESCUCHA”.
<https://viktorfranklregiondemurcia.org/>