

# Taller de Meditación y Actitud Positiva

Dirigido a todos los que hicieron el anterior taller y los que queréis profundizar más.

**Sábado, 2 de junio**



**Imparte:** Raquel Valverde, profesora de Yoga y Meditación

**Horario:** de 10'30 a 14'00 y de 16'30 a 21'00

**Precio:** 55€

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Calle Fuente el Sol, 65

Barrio de La Victoria

47009 Valladolid

☎ 620 672 895



[raquel.yogadevi@gmail.com](mailto:raquel.yogadevi@gmail.com) [www.yogadevi.es](http://www.yogadevi.es)

[www.facebook.com/Centro-Yoga-Devi-Valladolid](https://www.facebook.com/Centro-Yoga-Devi-Valladolid)

El objetivo de este taller teórico-práctico es seguir avanzando en este camino que has elegido, adquirir más conocimientos y practica. Reflexionar, preguntar, comentar y compartir los resultados o experiencias que estás viendo desde que empezaste el cambio.

Artículo de [www.elmundo.es](http://www.elmundo.es) ¿Para qué sirve meditar?

Cada vez son más las personas que deciden sentarse pararse para meditación unos minutos al día. Pero, ¿qué cambios puede producir en una persona esta práctica? ¿Sirve en realidad para algo o es una manera esnob de perder el tiempo?

Científicamente ya hay investigaciones que prueban sus beneficios. **Un estudio de la Universidad de Yale** concluyó que las personas que meditan durante muchos años desarrollan una nueva red neuronal por defecto en la que hay una mayor conciencia de uno mismo y del presente y menos ensoñación. Otro de la Universidad de Wisconsin nombró a un monje budista, Matthieu Ricard, **el hombre más feliz del planeta**.

El cirujano y conferenciante Mario Alonso Puig es uno de los firmes defensores de la meditación. "Está probado por **Richard Davidson** que cuando se medita, cuando se silencia el ruido mental que es como una jaula de grillos, se activa **el área prefrontal izquierda** del cerebro humano que es la base de las emociones positivas como la alegría, el entusiasmo", cuenta Alonso Puig, autor de 'Ahora yo' y de 'Reinventarse' quien incide en que la Universidad de Harvard **ha demostrado** que estos ejercicios incluso **reducen la hipertensión arterial y mejoran el sistema inmunológico**.

*"Hay una necesidad de tranquilidad para compensar el ritmo de vida tan estresante". Vicente Simón.*