

# El Yoga de la Meditación con Atención Plena

*Clases Semanales*

Esta clase ofrecerá a los asistentes una práctica experimental de atención plena que permitirá un enfoque integral para incorporar Yoga y las enseñanzas Budistas. Posturas de Yoga, Canto, Respiración, Metta, Meditación con Atención Plena y Relajación serán practicadas para crear una mayor conciencia en la apertura del corazón, calmar la mente y la construcción de la fuerza corporal. Abierto para todos los niveles de practicantes. Las clases serán en Inglés y Español.

Por favor:

evitar comer 2 horas antes de la clase, vestir con ropa floja y comfortable y traer su propio tapete para Yoga, una frazada y una correa.



Susana empezó su práctica de vida contemplativa en 1984. Desde entonces ha integrado su práctica formal de Yoga con Atención plena y ahora les está ofreciendo como su práctica principal del Dharma. Su maestro principal es Larry Yang. Para consultas contactarla en [naturalrenaud@gmail.com](mailto:naturalrenaud@gmail.com)

‘Cuando la fuerza vital fluye a través del sushumna, la mente se vuelve constante’.

(II.42) Hatha Yoga Pradipika

{ Empezando el 5 de Marzo, 2012 }  
{ Clases serán los Lunes }  
4:30pm - 5:45pm  
East Bay Meditation Center  
2147 Broadway, Oakland  
(cerca de BART 19th Street)

{ El Espacio es limitado y el máximo de clase es de 22 personas, por favor llegar a tiempo }

Costo: Las enseñanzas son consideradas sin precio. L@s m@estros la ofrecen sin un cobro. Usted esta invitado a apoyar la enseñanza y nuestro esfuerzo contribuyendo con donaciones voluntarias (la práctica de “Dana”) para los gastos del centro de meditación y apoyo a maestros.

A fin de proteger la salud de los miembros de la comunidad con alergias por favor no usar productos con fragancia (incluyendo fragancias naturales) o ropa lavada con detergente perfumado el día del evento.



EBMC es accesible para sillas de rueda

Diseñado por Jorge Midence