

# Introducción a la Meditación con atención plena para Hablantes Nativos de Español

Una serie de Clases con Susana Renaud

**T**e gustaría aprender una manera para sentirte mejor de ánimo, desarrollar mejores relaciones contigo mismo, con tu familia, amigos y compañeros de trabajo, sentándote y relajándote en un lugar seguro y sin juicios.

Te invito a que asistas a nuestro taller especial de 4 Semanas para hablantes en Español de nuestra comunidad latina, donde aprenderás nuevas maneras que te ayudarán a conseguir un mejor bienestar en tu vida.



**Susana Renaud:** Ella ha sido estudiante de Yoga y Vipassana por largo tiempo. Susana es una Chicana de 53 años de edad nacida en Texas, hija de una mamá Mexicana y padre Tejano, hermana de 8. Ella ha trabajado en diferentes lugares de la Comunidad Latina, como una luchadora, Educadora de Salud, médico en salud mental, consejera de parejas y maestra de Yoga, siempre trabajando para mejorar el bienestar de la comunidad. Actualmente esta cursando el 4to. Programa para Líderes de la Comunidad Dharma en Spirit Rock.



**East Bay Meditation Center  
2147 Broadway en Oakland**

*(Cerca de la estación del BART en calle 19)*

**4 Martes:**

**Junio 5, 12, 19, y 26 del 2012**

**7 PM – 9 PM**

**Costo:** Las enseñanzas son consideradas sin precio. Así que se ofrecen gratuitamente. Se les invita a apoyar la enseñanza, y nuestros esfuerzos, contribuyendo con donaciones voluntarias (la práctica de "Dana") para los gastos del Centro de Meditación y el apoyo de los maestros.

Un gentil recordatorio acerca de no usar fragancias en EBMC. A fin de proteger la salud de los miembros de la comunidad con alergias, por favor, no use productos perfumados (incluidos las fragancias "naturales") ni ropa lavada con detergente con fragancia el día del evento en EBMC.

El espacio es limitado y la registración requerida. Favor Registrarse en [www.eastbaymeditation.org](http://www.eastbaymeditation.org) o por correo electrónico a [admin@eastbaymeditation.org](mailto:admin@eastbaymeditation.org) para información acerca de la registración.

