

'La Casa del Corazón'

Una nueva Sangha se está formando para apoyar a la comunidad que habla Español!

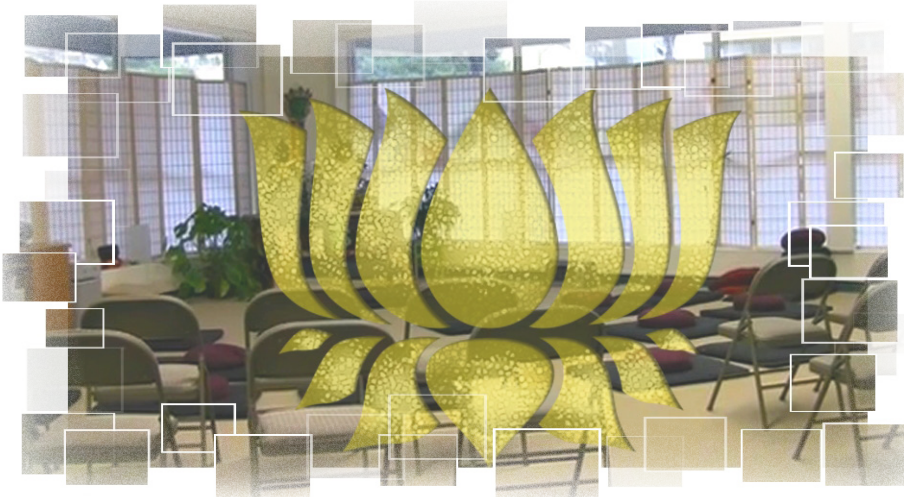
Las enseñanzas serán dirigidas por Susana Renaud, profesores visitantes, los practicantes con experiencia y miembros de la comunidad.

Te 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 invitamos a que asistas a nuestra nueva sangha, un grupo de meditación que se está formando para hablantes en español de cualquier fluidez donde aprenderás nuevas maneras que te ayudaran a conseguir un mejor bienestar en tu vida, y prácticas que cultivan la diversidad de nuestra comunidad.



Las enseñanzas serán ofrecidas y dirigidas por **Susana Renaud**, una Xicana, Practicante de Yoga y Meditación por largo tiempo, maestros invitados de varios linajes budistas, otros practicantes de la comunidad con experiencia, y miembros de la comunidad.



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

(Cerca de la estación del BART en calle 19)

**Comenzando en Junio 23, 2012
Cada 4to. Sábado del mes:
9:30 AM –12:00 PM**

Cost: 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.

Por favor entra a nuestro sitio web para ver nuestro calendario de eventos, www.eastbaymeditation.org.

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.

No es necesario registrarse.

