



CURSO DE MEDITACIÓN IAM® 20¹

domingo, 12 de junio de 2016 1pm-4pm

Río Piedras (Libre de Costo).²

*******Beneficios de la Meditación*******

- ♥ Reduce el estrés y la ansiedad
- ♥ Mejora la habilidad de aprender
- ♥ Ayuda a obtener mayor concentración, enfoque y claridad mental
- ♥ Aumenta los niveles de energía
- ♥ Incrementa la productividad y la eficiencia en el uso del tiempo
- ♥ Produce más calma y sentido de paz interior
- ♥ Ayuda a realizar mejor toma de decisiones
- ♥ Aumenta la paciencia
- ♥ Reduce el enojo y la frustración
- ♥ Ayuda a mejorar las relaciones
- ♥ Mejora la coordinación entre la mente y el cuerpo
- ♥ Ayuda a mejorar la salud y crea sentido de bienestar
- ♥ Reduce la presión arterial y mejora la circulación

El curso requiere registro previo. Para registrarte, recibir la dirección del lugar y detalles de cómo prepararte para el curso, puedes llamar a Sitara al (787) 231-3918 o escribir a centroammapr@gmail.com.

Búscanos en facebook (Centro Amma de Puerto Rico) para otras actividades como Amma Satsang, Kirtans y Bhajans (Cánticos Devocionales).

¹ El IAM® 20 (Técnica Integrada de Meditación Amrita) es un acercamiento sencillo y corto hacia la meditación que todos pueden aprender. Fue diseñada por Amma Mata Amritanandamayi, una líder espiritual y un ser humano verdaderamente excepcional de la India.

Para más información visita www.centroammapr.wordpress.com o www.iam-meditation.org.

² Si puede, sugerimos un donativo de \$20 por persona para cubrir gastos.