



PRESENTA  
CURSO

TÍTULO:

# INCITACIÓN A LA MEDITACIÓN VIPASSANA

## DESCRIPCIÓN:

**Vipassana** significa ver las cosas tal como son. Es una de las técnicas de meditación más antiguas de la India. Se enseñaba en la India hace más de 2500 años como una cura universal para problemas universales, es decir, como un arte, el Arte de Vivir. Es un proceso de auto-purificación mediante la auto-observación. Se comienza observando la respiración natural para concentrar la mente y luego, con la conciencia agudizada, se procede a observar la naturaleza cambiante del cuerpo y de la mente y se experimentan las verdades universales de la impermanencia, el sufrimiento y la ausencia de ego. Este es el proceso de purificación: el conocimiento de la verdad a través de la experiencia directa. Todo el camino es un remedio universal para problemas universales y no tiene nada que ver con ninguna religión organizada ni con una secta. Por esta razón, todo el mundo puede practicarla libremente en cualquier momento y lugar, sin que se produzcan conflictos por motivos de raza, comunidad o religión a la que se pertenezca; es igualmente beneficiosa para todos y cada uno de los que la practican.

Lo que NO es Vipassana:

No es un rito o un ritual basado en la fe ciega.

No es un entretenimiento intelectual ni filosófico.

No es una cura de descanso, unas vacaciones o un club social.

No es una huida de los problemas y las tribulaciones de la vida diaria.

Lo que SÍ es Vipassana:

Es una técnica para erradicar el sufrimiento.

Es un método de purificación mental que nos capacita para afrontar las tensiones y los problemas de la vida de una forma tranquila y equilibrada.

Es un arte de vivir que se puede utilizar para contribuir positivamente a la sociedad.

La meditación Vipassana tiene como objetivo alcanzar las metas espirituales más elevadas de la liberación total y el pleno despertar. Su propósito no es simplemente curar las enfermedades físicas. No obstante, como consecuencia de la purificación mental, desaparecen muchas de las enfermedades psicosomáticas. De hecho, la Vipassana elimina las tres causas de toda infelicidad: deseo, aversión e ignorancia. Mediante la práctica continuada, la meditación elimina las tensiones que se van desarrollando en la vida cotidiana deshaciendo los nudos que ha ido atando nuestra vieja costumbre de reaccionar de forma desmedida a las situaciones agradables o desagradables.

## MATERIALES

Es imprescindible traer ropa cómoda, y si fuera posible una esterilla. Así mismo, también necesario traer un cuaderno y bolígrafo.

## DIRIGIDO

A cualquier persona que tenga interés en esta técnica de meditación.

## ¿QUIÉN LO IMPARTE?

Álvaro Peloche, es **profesor de yoga**, con una especialización en técnicas psicofísicas y terapéuticas para la rehabilitación de pacientes. Ha desarrollado un programa para profesionales de las artes escénicas y la comunicación enfocado a la gestión del miedo escénico, la correcta praxis postural y la creación consciente. Este programa lleva funcionando ya tres años en el Conservatorio Profesional Paco de Lucía.

**Ha fundado** la escuela de Yoga y Meditación **Espacio Bitali** para el desarrollo holístico personal y de equipos de trabajo. Da cursos de **meditación, chi kung terapéutico, organiza retiros intensivos...**

Colabora en distintos proyectos como **voluntario**, en el centro penitenciario de Botafuegos donde desarrolla un proyecto de Yoga y Meditación para reclusos y funcionarios. Da clases regulares para los miembros de la AECC, trabajando no solo en el plano físico y mental, si no también en el desarrollo personal y espiritual de los miembros de la asociación. **Maestro de Reiki.**

En otros campos estudios de **Economía** por la Universidad Complutense. Es **Formador Ocupacional** por la Cámara de Comercio. **Escenógrafo** habiendo hecho diseño y construcción de escenografías para compañías como la de Juan Carlos Pérez de la Fuente (premio Max de teatro), **técnico de maquinaria escénica** en distintas producciones como Bella y Bestia o FAMA el musical. **Socio fundador** de la compañía teatral **la Medusa Títeres**, con distintos espectáculos teatrales. **Presidente de la asociación ESPACIO BITALI**, donde imparte talleres de creación de máscaras, arquitectura en cartón, construcción de espectáculos de títeres y diversas actividades de desarrollo personal y arteterapia.



ÁLVARO PELOCHE

626866278

ESPACIO BITALI

[www.espaciobitali.com](http://www.espaciobitali.com)



Experienced  
Registered Yoga Teacher

## ¿CÓMO ES EL CURSO?

Teoría (40%)

Práctica (40%)

Preguntas y respuestas (20%)

## ¿QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?

Con este curso no se pretende sustituir lo que realmente es una iniciación a la técnica vipassana (un retiro de diez días en silencio guiados por maestros). Por tanto este curso es un reconocimiento del potencial que esta técnica puede desarrollar para nuestra vida. Es una incitación a ser auténticos artistas creadores de nuestra propia vida.

**LUGAR**  
**POR DETERMINAR**

**FECHA**  
**POR DETERMINAR**

**HORARIO**  
El taller tiene una duración de 3 horas.

**Nº DE ALUMNOS**  
Mínimo 8 alumnos

**PRECIO**  
El precio por persona es de 20 euros. Pudiendo variar para grupos numerosos o entidades que colaboren en proyectos sociales.

### ¿CÓMO RESERVAR TU PLAZA?

Escribe un mail a [espaciobitali@gmail.com](mailto:espaciobitali@gmail.com) con “NOMBRE DEL CURSO” en el asunto del email y nos pondremos en contacto contigo. El pago se hace a través de transferencia. La reserva de plaza se hará solo después del pago del curso.

### ¿NECESITAS MÁS INFORMACIÓN?

Llama al **626866278**

