



YOGA Y PSICOTERAPIA CONTEMPLATIVA

Conectando mente, corazón y acción

EL CULTIVO DE LA COMPASIÓN: EXPERIMENTAR NUESTRA VULNERABILIDAD PARA ABRIRNOS A NUESTRA PLENTUD.

Sábado, 11 de diciembre 2021

Online



La verdadera compasión es un sentimiento activo, transformador, y no pasiva condescendencia hacia los peor situados. La compasión lúcida es el verdadero camino del corazón humano.

Adela Cortina.

Este seminario propone una aproximación a la compasión desde una mirada más amplia que nos permita comprender el verdadero alcance de la compasión y la necesidad de ejercer esta capacidad fundamental para vivir con inteligencia y corazón, para poner los cimientos de una sociedad más incluyente y menos fragmentada, para aprender a determinar con lucidez nuestras prioridades y reflexionar sobre nuestros fines.

Durante el encuentro abordaremos la necesidad de asumir nuestra vulnerabilidad como una condición esencial para el desarrollo de la compasión. Veremos cómo la compasión por uno mismo no está dissociada de la compasión hacia los otros. Asimismo, examinaremos cómo la aceptación y la comprensión culminan en la compasión auténtica, aquella que nos permite comprender nuestro sufrimiento y acoger la totalidad de nuestra experiencia.

Partiremos de una exposición teórica acompañada de diversas prácticas meditativas, narrativas y de visualización centradas en el enfoque compasivo. Se facilitará un espacio de diálogo para compartir las vivencias que emerjan y poder enriquecernos conjuntamente.



Precio: 25€ **Horario:** 10.30 a 13.00 h

Imparte: Carmen León. **Yoga y Psicoterapia Contemplativa**

Información e inscripciones: **WhatsApp:** 662 218190 o

Email: contacto@carmenleon.info **Web:** www.carmenleon.info