

MIRANDO HACIA ORIENTE

JORNADAS
CULTURALES
SOBRE
TAILANDIA

Sala polivalente

14 de septiembre

TALLER • 18.00 h

Los Fundamentos de la Atención Plena. Práctica de la Meditación *Vipassana*

Alejandro Torrealba

CONFERENCIA • 19.00 h

Introducción al Budismo Theravada

Tras el taller, Alejandro Torrealba abordará los fundamentos de esta tradición espiritual de Tailandia. El maestro en la práctica del yoga incidirá en las aplicaciones integrales de esta milenaria sabiduría oriental, tanto en salud mental y física, en educación, como en acción social y cultural.