



Sacalomejordeti.com

---

# Crecimiento Personal en Poio

## (12 y 13 de Diciembre)

Te has preguntado alguna vez ¿Cómo me puede estar sucediendo esto? ¿Por qué soy tan infeliz? ¿Por qué me siento tan mal?... Casi siempre la soledad, la infelicidad, la ansiedad, el vacío, los problemas de índole económica, sociales, laborales y de salud tienen su origen en caminos erróneos que hemos tomado, en percepciones falsas de la realidad acerca de nosotros mismos. Todo ello ha arraigado tanto en nuestra mente que nos va arrastrando a vivir repitiendo esos esquemas dañinos. Para ayudarte a cambiar tu vida hemos organizado este curso lejos del mundanal ruido, en compañía de otras personas que están en la “misma onda” – en un escenario perfecto como es el Monasterio de San Xoan de Poio–, para expandir tu consciencia, conocerte mejor y experimentar técnicas y herramientas para progresar en tu vida.

Niveles iniciales de:  
Chikung, Visualización Creativa, Yoga, Sincronario Maya.

Este curso intensivo está diseñado para proporcionar al participante conocimientos que le pueden facilitar:

- *El desarrollo y exploración de la consciencia humana*
- *Niveles más profundos de autoconocimiento*
- *Expansión de la percepción*
- *Control voluntario de esa percepción*
- *Exploración y práctica de otros sistemas de energía y otras realidades.*

Todo ello orientado a cambiar tu vida hacia una mayor calidad.

**Un programa muy completo;** *conoceremos diversos estados de consciencia diferentes, experimentaremos una relajación muy profunda, la conexión con tu Yo superior o SER, el desarrollo de tu intuición y la armonía y la paz de la conexión con él. Asimismo, haremos progresiones y regresiones en el tiempo para trabajar bloqueos detectándolos y corregirlos.*

*Una experiencia que cambiará tu vida, dándote acceso a muchas otras partes de tí.*

---

**Auto Crecimiento Personal (I), en San Xoan de Poio, 12 y 13 de Diciembre de 2009**



**Sacalomejordeti.com**

---

Para que estés mas cómodo/a, vente con ropa con la que te sientas a gusto, que sirva a su vez de abrigo por si podemos salir fuera a hacer un poco de Chikung al aire libre.

La comida la puedes traer contigo en una fiambarrera, o si lo que prefieres es comer en otro sitio tienes dos horas para hacerlo. No obstante, se aconseja que comamos todos juntos allí mismo y que sea más bien comida ligera, como frutas, ensaladas, arroz integral... dado que estaremos haciendo meditaciones guiadas y para sacarle más partido es mejor que el estómago tenga digestión rápida. Como haremos dos descansos, además del de la comida, es aconsejable traer algo para tomar como una chocolatina, una manzana o quizás una barrita de cereales, o lo que sea que tomes como medida reconstituyente.

La organización proveerá de infusiones, así que si quieres traerte además tu propia taza y cubiertos puedes hacerlo...

**Chikung** es el sistema que los monjes chinos utilizaban para mantenerse sanos y llegar a vivir el doble de años que una persona de su época.

*Aprenderemos con la práctica la técnica del masaje energético.*

**Yoga** practicaremos y aprenderemos algunos ejercicios físicos que provienen de los maestros de la India, los cuales nos ayudarán a combatir vicios posturales que nos provocan rigidez, dolor e incluso enfermedades.

**Visualización creativa** es una técnica mediante la cual te proyectas dentro de tu mente y practicándola consigues limpiarte de bloqueos energéticos, llenarte de bienestar, sabiduría y lo que es más aún aprendes a "vivir" tu presente.

**Sincronario Maya** aprende a sintonizar con las energías que te rodean en cada momento como lo hacían los Mayas. Esta civilización, única en la Historia de la Humanidad, dominaba el conocimiento de las energías que rigen el Universo. Por ello, nos dejaron un legado de sabiduría sobre la naturaleza humana que nos ayuda a conocernos y a saber para qué estamos en este mundo.

Date paz interior reequilibrando tu energía en los aspectos físico, mental, emocional y espiritual.

---

**Auto Crecimiento Personal (I), en San Xoan de Poio, 12 y 13 de Diciembre de 2009**