

# “Meditaciones con Alm@”

## Medit@ con Paula

A través de Telegram y Whatsapp

Más de 9  
horas de  
meditación

Programa  
de 40 días

No es necesario  
tener experiencia  
en meditar



# Una práctica diaria que te permitirá “tocar tu alma”

- ✓ **La práctica constante de la meditación tiene un impacto positivo sobre nuestro bienestar. Se trata de una práctica milenaria que te ayudará a mejorar a nivel físico, mental, emocional y espiritual.**
- ✓ **Asimismo puede tener un impacto en tu forma de relacionarte, si tú estás bien, todo a tu alrededor cambia y esto redundará de forma positiva en tus relaciones con el mundo que te rodea y con todos seres que están cerca de ti.**
- ✓ **Tú nivel de estrés se puede reducir consiguiendo un estado de calma y un mayor bienestar.**



**La meditación y la oración alimentan el alma (Og Mandino)**



- ✓ **A ti que quieres adquirir un hábito de meditación**
- ✓ **A ti que te importa mejorar tu calidad de vida**
- ✓ **A ti que quieres aquietar tu mente y encontrar la calma**
- ✓ **A ti que quieres profundizar más en la meditación**
- ✓ **A ti que quieres dedicar un tiempo para ti**
- ✓ **A ti que realmente te importas**

**¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?**

- ✓ **OBJETIVO: Convertir la práctica de la meditación en una parte de tu vida, en un hábito**
- ✓ **Quiero acompañarte en este proceso de 40 días de meditación. Creo que a través de la meditación puedes conectar con una parte profunda de ti, por esta razón, quiero que con estas meditaciones puedas “tocar tu alma”. Te invito a que te dediques un espacio para ti cada día, y que te permita conocerte un poquito más.**
- ✓ **Cada día trabajaremos una meditación diferente, simplemente déjate llevar y visualiza lo que te voy diciendo. Si te cuesta visualizar no importa, pon la intención y el propósito de conseguir o de ir donde yo te voy diciendo, no hace falta que veas con claridad lo que yo te digo, simplemente que te dejes llevar y profundices en tu interior. Cualquier cosa que percibas será importante para ti.**
- ✓ **El trabajo de 40 días te permitirá acostumbrarte a meditar y lo podrás establecer como un hábito para siempre, impregnándote de los efectos positivos para el cuerpo y la mente. Conseguirás mayor calma y bienestar y un conocimiento más profundo de ti.**



## Desarrollo a través de grupo de Telegram y/o Whatsapp:

✓ **Duración 40 días. La cuarentena es una oportunidad para establecer una práctica y cultivar hábitos.**

✓ **A primera hora del día tendrás a tu disposición una frase y una meditación diferente, para que a tu propio ritmo puedas trabajarla.**

**(Las meditaciones están grabadas sin música de fondo, Si lo deseas puedes ponerte tu propia música, y escucharla a la vez que practicas la meditación guiada.)**

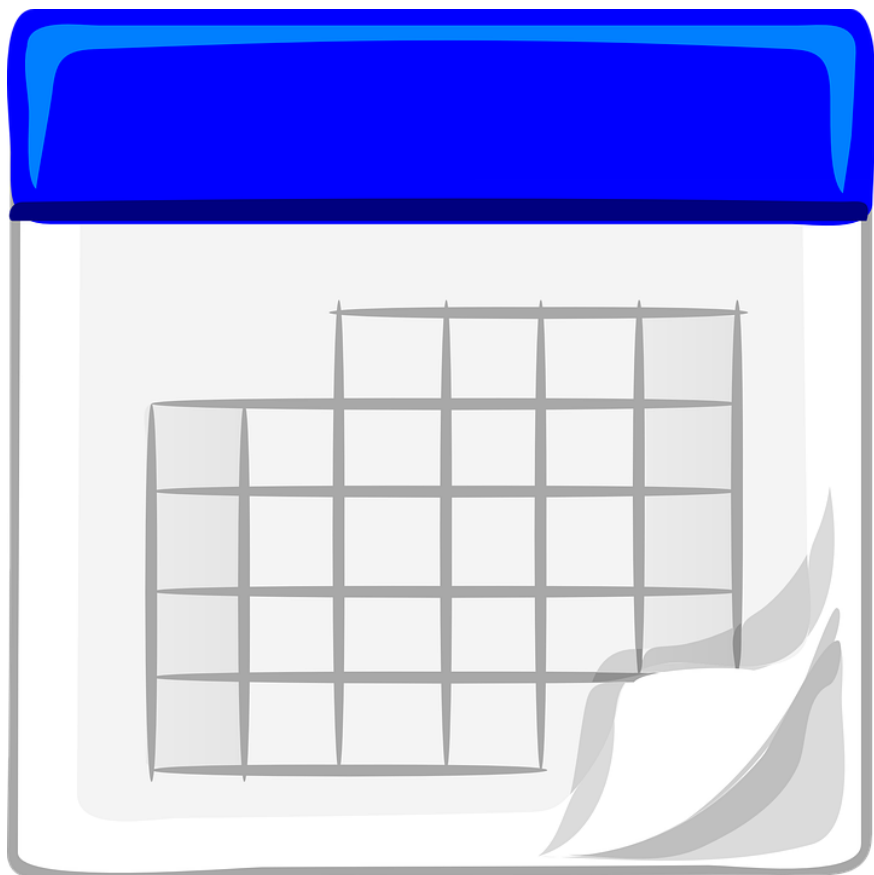
✓ **De forma individual y a tu ritmo irás practicando las meditaciones que te propongo.**

✓ **No hace falta que tengas experiencia en meditar.**

### Grupo

**Podrás compartir experiencias y cualquier tema que surja relacionado con el tema del día o cualquier otro aspecto relacionado con la práctica diaria de meditación.**

**El estar juntos en un grupo nos da más empuje para seguir y avanzar en el camino.**



**Nuevas ediciones  
todos los meses**

**CUANDO**

# Paula García Pérez



**Coach, Facilitadora talleres crecimiento personal, meditación y Mindfulness. Especializada en técnicas energéticas, sonido y masaje.**

**Apasionada con lo que hago, poniendo toda mi ilusión. Quiero que estas meditaciones lleguen a ti y toquen tu Alm@.**

**Creo en las personas y acompaño desde “el corazón”.**

**Mi carrera profesional comenzó en el mundo financiero donde trabajé durante 27 años. En enero de 2014 decidí dedicarme totalmente al mundo de las personas y poner en practica mi formación, conocimientos y experiencias en el campo del desarrollo humano. Desde mayo de 2019 dirijo el Centro de Bienestar Paula García, ubicado en la Sierra Norte de Madrid. Un espacio donde se realizan actividades individuales y grupales con el objetivo de conseguir un mayor bienestar, entre otras: Yogaterapia, Meditaciones, Conciertos de sonido, talleres de desarrollo personal y Mindfulness.**

**Formación: Coach personal y de equipos, Terapeuta y Maestra de Reiki Federada, Facilitadora Autorizada de talleres de crecimiento personal método Louise L. Hay, Monitora de Risoterapia y Lider Yoga de la Risa, Sanadora por arquetipos, Terapeuta Técnica O.D.I.N.E., Facilitadora y Lectora Registros Akáshicos. Monitora de Mindfulness, Formada en Mindfulness y Compasión por la UAM. Técnica Metamórfica, Masaje facial japonés, Masaje indio y Masaje japonés en silla. Quiromasajista. Formada en primer nivel de terapia Layasónica (terapia de sonido de cuencos de cuarzo y diapasones) y taller de sonido con cuencos tibetanos. Profesora de Yogaterapia. Licenciada en Ciencias Empresariales.**

Facilitadora

# Testimonios Grupo Meditación



“Mis trabajos con Paula han sido muy satisfactorios. Tiene muchas herramientas con las que ayudar. Las meditaciones tienen siempre algún sentido, solo has de dejarte llevar y abrirte en cada momento sin juzgar. El beneficio físico y espiritual esta asegurado.”

“Una experiencia muy buena, cada día un tema diferente, meditaciones guiadas, acompañadas de sonidos y la posibilidad de intercambiar ideas y opiniones con el grupo, aporta paz, tranquilidad y sabiduría interior“

“Para mí, las sesiones de meditación de Paula, son un medio para estar en contacto con el ser. Un tiempo de silencio y relajación donde se abre un lugar sagrado en el que ocurren cosas.”

“Para mi el ratito que dedicábamos en grupo a la meditación era un auténtico momento de conexión personal que se unía al apoyo y al compromiso con un grupo de personas que sumaban con su energía. Los sonidos y la energía que se movía era muy bonita, salías con sensaciones difíciles de explicar. Gracias por crear algo tan sutil y a la vez tan bonito.”





**PRECIO DEL CURSO 99 euros**

**PROMOCIÓN ESPECIAL 27 euros**

**INSCRIPCIONES:**

**- A TRAVÉS DE FORMULARIO DE CONTACTO DE LA WEB**

<https://centrodebienestarpaulagarcia.es/contacto>

**- Por CORREO:**

**centrobienestarpaulagarcia@yahoo.com**

**- Por TELEFONO: 686613043 Whatsapp**

**Realizamos el curso con un mínimo 10 personas**

**¡Plazas limitadas! Si estás interesado haz la reserva**

**INSCRIPCION Y PRECIO**

## Sígueme en redes



[www.facebook.com/centrobienestarpaulagarcia/](http://www.facebook.com/centrobienestarpaulagarcia/)

<https://www.facebook.com/paula.garciaperez.73>

<https://www.facebook.com/paula.facilitadoralouisehay/>



<https://www.linkedin.com/in/pgarciap/>



@centro\_paula

@PaulaHayTeacher



**YouTube Coaching del alma**



<https://www.instagram.com/centrobienestarpaulagarcia/>