

Meditación Acem Curso Mundial 2016

Donde los Pirineos tocan el cielo



■ ACEM

Vall de Boí, España
Sábado 16 -23 de julio



Pueblo de Taüll, localidad cuna de bienes Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Visto desde la sede del curso.

CIENTOS DE MEDITADORES DE TODO EL MUNDO

Este es el segundo curso mundial a lo largo de los 50 años de historia de Acem. Cientos de meditadores de diferentes continentes se reunirán en el corazón de los pirineos para una semana de meditación intensiva, reflexión personal, interacción lúdica y paseos escénicos en un entorno espectacular.

Mientras la meditación nos ayuda a vernos más claramente a nosotros mismo, los encuentros personales con otros compañeros de meditación tanto de lugares cercanos como lejanos nos lleva debajo de la superficie y detrás de los estereotipos. A pesar de las diferencias culturales y de idioma, todos compartimos el nervio humano que el proceso de meditación pone en movimiento.



Are Holen

El silencio de las meditaciones largas

Meditaciones largas en la comodidad de un cuarto individual producen un marco más tranquilo y receptivo en la mente, y allanan el camino para la relajación profunda, aumento de energía y una mayor conciencia de sí mismo.

Orientación diaria en su propio idioma

Hablar sobre su propia experiencia de meditación y los dilemas que conlleva dentro del grupo de orientación mejora sus habilidades de meditación y profundiza ideas sobre temas centrales de la vida.

Seminarios basados en preguntas de la audiencia

Los seminarios con el Dr. Are Holen exploran la psicología de la meditación y le ayudan a mejorar su práctica de meditación. Fundó Acem en 1966 y ha sido la fuerza principal detrás del desarrollo de la Meditación Acem.



Elija sus talleres

Habrá una serie de seminarios paralelos, talleres, juegos y ejercicios: la ciencia de la meditación, movimientos potenciadores del cuerpo, pint ndote a ti mismo, encuentra tu voz, flora y fauna local y muchos más.

Yoga meditativo

Las sesiones diarias de Yoga Acem básica tienen un efecto refrescante y facilitador para la práctica de las meditaciones largas. Habr  sesiones especiales sobre las prácticas de respiración, prácticas impulsivas y cómo dejar ir.

Caminar y hablar en las montañas

Pocas cosas pueden ser mejores que un paseo y charla con viejos y nuevos amigos en medio del bosque, praderas y montañas cercanas al centro del curso.



Boí Taüll Resort, sede del curso,
a 1600 metros por encima del nivel del mar.

PATRIMONIO MUNDIAL

MONTAÑAS HERMOSAS

El curso tiene lugar en el Valle de Boí, en el corazón de los pirineos, a 1600 metros sobre el nivel del mar, colindando con el Parque Nacional de Aigüestortes.

El entorno es impresionante y hermoso, el aire es fresco y el clima agradable – con un silencio meditativo casi palpable. Las majestuosas montañas cercanas a los 3000 metros de altura y el río de Sant Martí corriendo por el valle.

El Valle de Boí es excepcional por la concentración de iglesias románicas de mil años de antigüedad que alberga, dos de las cuales, se encuentran a distancia asequible caminando desde la sede del curso. Las iglesias románicas del Valle de Boí son parte del Patrimonio de la Humanidad declarado por la UNESCO.

El complejo del curso incluye parques, parques infantiles, piscinas, y pistas de tenis.



CÓMO LLEGAR

Si viaja desde el extranjero, tomar un vuelo a Barcelona suele ser la mejor opción. La sede del curso se encuentra a 3 horas de viaje hacia el noroeste. Se ofrecerá transporte en autobús desde Barcelona.



Cuando estés en España,
preparate para naturaleza,
cultura y vida urbana.

VACACIONES EN ESPAÑA

Puede combinar fácilmente el Curso Mundial con unas vacaciones en los alrededores. El Valle de Boí es en sí mismo un destino turístico encantador e interesante, y es posible permanecer en el complejo después del curso – o simplemente dejar su maleta allí y explorar el verdaderamente hermoso Parque Nacional de Aigüestortes.

Barcelona es una ciudad fascinante – con avenidas y mercados concurridos, arquitectura y arte de renombre mundial, callejuelas y catedrales góticas, ruinas romanas, etc. Puede nadar en el Mediterráneo, visitar la Costa Brava o la Dorada, o viajar al milenario Monasterio de Montserrat o visitar la ruta del Cister.

Otros lugares que vale la pena visitar incluyen Andorra, el país dentro del Pirineo. El País Vasco con sus montañas, playas y ciudades con encanto. El famoso Camino de Santiago que se puede iniciar desde muchos lugares para terminar en Santiago de Compostela.

REGISTRO

El registro se abre el 15 de octubre de 2015. Todas las inscripciones y pagos se realizarán a través de la página web es.acem.com.

Precio del curso

Antes del 15 de mayo 2016: 615 euros

Después del 15 de mayo 2016: 765 euros

Estudiantes antes del 15 de mayo 2016: 500 euros

Estudiantes después del 15 de mayo 2016: 600 euros

El precio de estudiantes es para estudiantes a tiempo completo y puede implicar habitación doble compartida o alojamiento más sencillo si el curso está lleno.

IDIOMAS DEL CURSO

Las conferencias y seminarios serán en inglés con traducción simultánea a Alemán, Castellano y Mandarín. Los grupos de orientación y cursos de iniciación serán en Inglés, Alemán, Castellano, Mandarín y Escandinavo.

APRENDER A MEDITAR EN EL CURSO MUNDIAL

Trae a tus amigos y familiares contigo; ellos pueden aprender Meditación Acem en un curso de iniciación durante el curso mundial.

ALOJAMIENTO Y COMIDAS

El precio del curso incluye alojamiento y pensión completa, con habitación de uso individual con baño privado, desayuno, almuerzo y cena. La cocina lacto-vegetariana del Curso Mundial es deliciosa y muy adecuada para las meditaciones largas.

MÁS INFORMACIÓN

Para obtener más información, visita la página web del Curso Mundial worldreet.acem.com También puedes enviar un correo electrónico a info.acem@acem.com o ponerte en contacto con tu centro Acem más cercano.

■ IACEM : AP Box 2559 Solli, No-0202 Oslo, Noruega

Hashtag: #acemwr16 Teléfono: +47 23 11 87 00

Acem Alicante 626869341

Acem Barcelona 699080952

Acem Madrid 649798259