

Taller de Tantra no dual: “Danza y Meditación”

Desde el juego del baile y el movimiento podemos abrirnos a una percepción de mí y del mundo menos cosificada, menos rígida, más energética, más vibratoria. Para ello las prácticas del tantra incluyen el movimiento del cuerpo, la atención sobre la percepción y la observación de cómo esa percepción se modifica. Practicaremos juntos una sesión de movimiento meditativo y de percepción consciente, de modo que podamos vivir una experiencia que nos haga intuir hacia donde apunta esta tradición milenaria.