

Día Mundial de la Meditación-21 de diciembre

Gracias por participar en el evento del Día Mundial de la Meditación con Daaji. Como siguiente paso, aquí tiene algunas herramientas que le ayudará a profundizar en su experiencia meditativa de forma personal, pacífica y profunda. Heartfulness es siempre gratuito.



Descargue la aplicación Heartfulness

Acceda a los facilitadores de Heartfulness las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para sus sesiones de meditación individuales. iOS | Android:
<https://www.heartfulnessapp.org/>



Conéctese con un centro Heartfulness local (HeartSpots)

Ofrecemos más de 6000 centros Heartfulness en todo el mundo, conocidos como HeartSpots, donde puede integrarse en la comunidad Heartfulness y encontrar un apoyo más profundo y periódico por parte de los miembros y facilitadores de la comunidad Heartfulness. Encuentre su HeartSpot más cercano:
<https://heartspots.heartfulness.org/>



Clases magistrales de Heartfulness

En las clases magistrales, Daaji comparte sabiduría, conocimientos y experiencia a través de un enfoque científico y práctico. Hay tres clases magistrales, cada una de las cuales se centra en un elemento esencial de la práctica de Heartfulness. Véalas aquí: <https://heartfulness.org/global/masterclass/>

Revista Heartfulness

Una revista sobre estilo de vida holístico que incluye artículos, poesía, obras de arte, fotografía, entrevistas e ideas para el desarrollo personal de la mente, el cuerpo y el espíritu, junto con temas relacionados con las relaciones, el trabajo, la naturaleza y el medio ambiente.

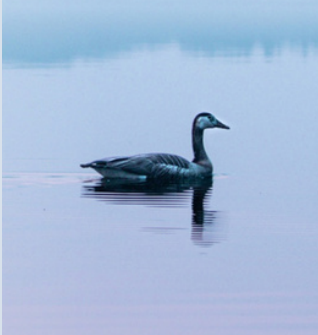
Suscribase en: <https://heartfulness.org/magazine/subscribe/print-subscription>



Descubra Kanha Shanti Vanam

Kanha Shanti Vanam es la sede central de Heartfulness, cerca de Hyderabad, un refugio rico en naturaleza para la meditación, el bienestar y el entrenamiento espiritual. Explore el campus, el jardín Yatra, los servicios de bienestar y las instalaciones para visitantes.

Visite: <https://heartfulness.org/kanha>



En busca de la alegría y el bienestar

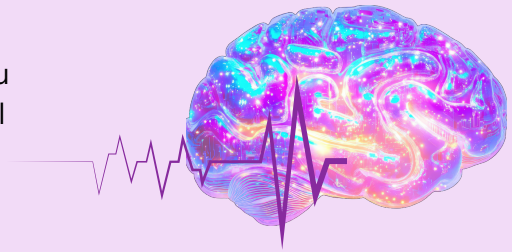
Inspírese para mantener el hábito de la meditación y aumentar la alegría, la excelencia y el bienestar. Fortalezca su práctica a través de conocimientos y orientación útiles. Descubra cómo la meditación favorece la concentración, la reducción del estrés y un mejor sueño. Inscribese ahora:

<https://learning.heartfulness.org/courses/heartfulness-quest-1>

Investigación sobre Heartfulness

Explore las investigaciones sobre la meditación y su impacto en la salud mental, la función cognitiva y el bienestar general en todo el mundo.

Lea aquí: <https://heartfulness.org/research>



Mensajes de Daaji

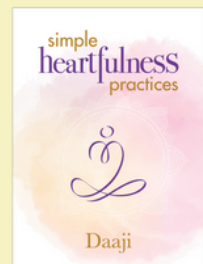
Una biblioteca con función de búsqueda de los mensajes escritos de Daaji compartidos en diversas ocasiones. Puede navegar por fecha, leer en línea o descargar en varios idiomas para reflexionar.

Lee: <https://www.daaji.org/daaji-messages>

Prácticas sencillas de Heartfulness por Daaji

Prácticas sencillas de Heartfulness explica las cuatro técnicas básicas de Heartfulness y cómo adoptarlas en la vida diaria. Con la clara orientación de Daaji, preguntas y respuestas útiles y prácticas de desintoxicación, es un compañero ideal para los nuevos practicantes que están aprendiendo a meditar.

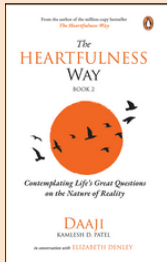
Descargar: <https://heartfulness.org/global/simple-heartfulness-practices/>



One Beautiful Thought (Un pensamiento hermoso)

Reciba una breve frase diaria de los Guías de la tradición Heartfulness.

Suscríbase: <https://heartfulness.org/global/subscribe-to-one-beautiful-thought/>



Libros de Heartfulness

Descubra una colección seleccionada de libros de Daaji, que ofrecen información sobre las prácticas de Heartfulness, la meditación, la espiritualidad y la vida armoniosa.

Explore: <https://heartfulness.org/books>

Asista a un retiro de bienestar Heartfulness

Programas individualizados en centros de retiro serenos en Kanha Shanti Vanam. Sumérjase en rutinas de meditación, yoga y bienestar diseñadas para el bienestar holístico y la renovación del estilo de vida.

Explore: <https://heartfulness.org/global/retreats/>



Contáctenos

En español: <https://heartfulness.org/es/>

Contacto correo electrónico global: info@heartfulness.org

En España: spain@heartfulness.org

En Latinoamérica: latin@heartfulness.org

Síguenos en las redes sociales

 [linkedin.com/company/heartfulness](https://www.linkedin.com/company/heartfulness) |  [facebook.com/practiceheartfulness](https://www.facebook.com/practiceheartfulness)

 x.com/heartfulness |  [instagram.com/heartfulness](https://www.instagram.com/heartfulness)