

Horarios de Actividades 2011

Yoga: Lunes y Miércoles, 2 horarios:

19 a 20:30 ó 20:30 a 22:00 h.

2 días a la semana: 36 € / mes ó 90 € / 3 meses

1 día a la semana 20 € / mes ó 55 € / 3 meses

Sevillanas: miércoles abril 20:30 a 22 h., 40 € / curso

Meditación y talleres: Ciclo "Salud y Conciencia":

Superación, Crecimiento Personal y meditación.

1er y 3er viernes del mes. **Entrada Libre**

Biodanza: martes o jueves 20:30 a 22 h.

Convivencia con el Maestro Carlos Moises

6, 7 y 8 Mayo en Soncillo, Valle de Valdebezana Burgos). "Un tiempo para ti, un alto en el camino, para compartir, hacer amigos, convivir con un Maestro en grupo, Yoga..."



El Yoga proporciona a quien lo practica el conocimiento de sí mismo, una salud inmejorable, longevidad, fuerza y vitalidad.

Otras: Curso profesores Yoga, Risoterapia Excursiones, Convivencias, Conferencias, Biodanza, Curso All Love, Curso Movimiento Presente.

COLABORA CON NOSOTROS

HAZTE SOCIO: RedGFU está declarada de utilidad pública.

Aporta tus ideas. Descuentos en nuestras actividades: **610-363540**

Cuento para reflexionar: La Historia de Pepe

Pepe era el tipo de persona que te encantaría ser. Siempre de buen humor y positivo. Le preguntaban: ¿cómo te va?: -"Si pudiera estar mejor, tendría un gemelo". Sus empleadas le seguían por su actitud. Era un motivador: si un empleado tenía mal día, Pepe le hacía ver el lado positivo. Fui a ver a Pepe y dije: -No se puede ser positivo siempre. Pepe: "Cada mañana digo: Pepe, tienes 2 opciones: escoger estar de buen humor o de malo. Escojo buen humor. Si sucede algo malo, puedo escoger ser víctima o aprender. Escojo aprender de ello. Cuando alguien viene a quejarse, puedo aceptar su queja o señalarle el lado positivo. Escojo el lado positivo de la vida". -No es tan fácil. -"Sí lo es", dijo Pepe. "Todo son elecciones. Eliges cómo reaccionas ante cada situación; eliges cómo la gente afectará tu estado de ánimo; eliges estar de buen o de mal humor. TÚ ELIGES CÓMO VIVIR LA VIDA". Reflexioné en ello. Perdimos contacto, pero con frecuencia pensaba en Pepe, cuando tenía que hacer una elección. Años después, Pepe dejó la puerta de atrás del restaurante abierta y fue asaltado por 3 ladrones. Al abrir la caja fuerte, su mano resbaló y le dispararon. Fue encontrado pronto y llevado a urgencias. Tras 8 horas de cirugía y semanas de terapia, Pepe fue dado de alta. Me encontré con él 6 meses después y le pregunté cómo estaba. Me respondió: -"Si pudiera estar mejor, tendría un gemelo". Le pregunté qué pensó en el asalto. Pepe: -"Lo primero que debí haber cerrado la puerta de atrás. Ya en el suelo, que tenía 2 opciones: elegir vivir o elegir morir. Elegí vivir". -¿No sentiste miedo?, le pregunté. Pepe: -"Los médicos decían que iba a ir bien; en el quirófano me asusté. Veía en sus ojos: es hombre muerto. Debía tomar una decisión. Me preguntaron si era alérgico a algo y grite: - ¡Sí, a las balas! Mientras reían, dije: "estoy escogiendo vivir; opérenme como si estuviera vivo, no muerto". Pepe vivió por la bondad de Dios y la destreza de los médicos, pero sobre todo por su asombrosa Actitud. Cada día tenemos la elección de vivir plenamente. La ACTITUD, al final, lo es todo. Sólo se frustran aquellos que dejan de ver la parte positiva de su vida.