



Do You know that...

## LA MEDITACIÓ

Sense adonar-me'n han anat passant les setmanes i he gravat 7 meditacions per totes i tots vosaltres. Ho he fet amb il·lusió. Era un projecte antic que ha sortit a la llum gràcies el confinament.

Com la majoria d'activitats, la meditació necessita el seu entrenament. Per això us recomano que en seguiu fent. De meves n'hi ha de diferents temes, podeu triar en cada moment la que més us convingui i en podeu trobar moltes més a internet.

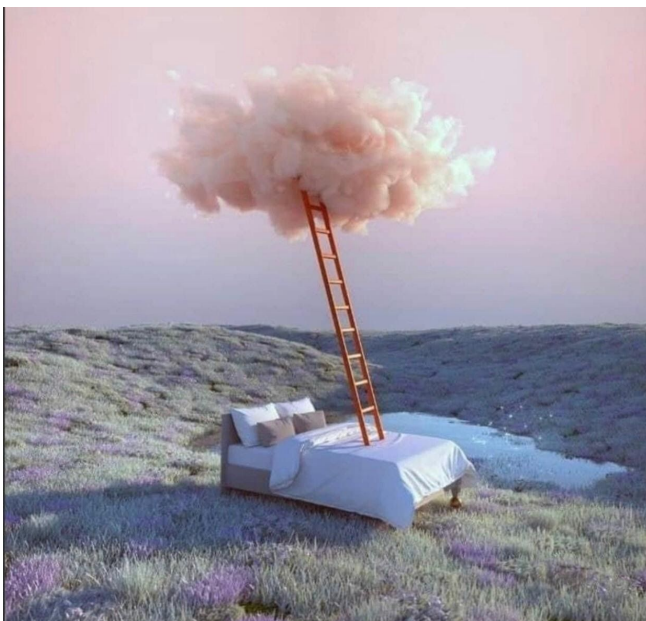
El poder de canviar els nostres pensaments, de fer fora els que no ens agraden i millorar el nostre benestar està en nosaltres.

Meditar ens ajuda a relaxar-nos, a treure pes a les nostres preocupacions a trobar solucions i a resoldre conflictes.

Regaleu-vos 10 minuts de pau al dia i que continueu practicant la meditació.

Per a escoltar la meditació **T'estimo** fes clic [AQUÍ](#)

Podeu escoltar la resta de meditacions en aquesta pàgina:  
<http://agora.xtec.cat/escola-agora/meditacions/>



*Aurora*

D'altra banda, el Jordi us ha preparat unes músiques i unes recomanacions per a fer aquests dies i també a l'estiu.

Podeu escoltar l'explicació de l'activitat [AQUÍ](#)

Les músiques que ha preparat el Jordi podeu escoltar-les [AQUÍ](#)