



“Si tothom aprenguéss a meditar, el món s’arreglaria sol”.
Dalai Lama



“En temps de crisis, la imaginació és més important que el coneixement”.
Einstein.



“M’agrada ridiculitzar-me i no prendre’m massa seriosament”
Freddie Mercury



“Sólo el amor es el que da valor a todas las cosas”
Santa Teresa de Jesús



“Un cop anem més enllà del valor superficial d’una cosa, veiem la bellesa en tot.”
Gururaj Ananda



“La poesía es algo que anda por las calles. Que se mueve, que pasa a nuestro lado.”
Federico García Lorca

KIKU MISTU



És artista *performer*
des de fa més de 30 anys.

Ara és professor de meditació de la *International Foundation for Spiritual Unfoldment* i la *Sociedad Española de Meditación y Mindfulness*.

La seva formació és excepcional ja que fusiona meditació i creativitat.
Amb ell aprendràs la importància i el goig de viure conscient i creativament.

IMAGINARI KIKU MISTU
606974061 / 677634031 (també per WhatsApp)
info@kikumistu.com
www.kikumistu.com
www.meditaya.com

IMAGINARI
KIKU MISTU



LA VIDA MÉS BELLA

En aquesta escola pràctica aprendràs a ser artista de la vida.

Amb el *Mindfulness* i la Creativitat podràs gaudir de cada dia, creant al teu voltant un entorn d’amor, pau, bellesa i riquesa vital.

De la poesia a la meditació, de la meditació a la poesia.



escola
de
MEDITACIÓ
CREATIVA
kiku mistu



En el moment en que deixem de remoure el llot, aquest es va posant poc a poc al fons, i és aleshores quan apareix l'aigua clara.

Anomenem **MEDITACIÓ** (o *Mindfulness*) a una sèrie de tècniques mil·lenàries d'origen oriental que ens ensenyen a canalitzar les nostres emocions i a calmar la ment.



Anomenem **CREATIVITAT** a la capacitat de l'ésser humà de produir transformacions en la seva existència.

ESCOLA DE MEDITACIÓ CREATIVA

La Meditació Creativa ens atorga la capacitat de produir transformacions positives en la nostra vida.

- Aturar-te - Quedar-te quiet - Callar - Respirar - Escoltar - Mirar - Sentir - Estimar - Fluir - Actuar -



BENEFICIS DE LA MEDITACIÓ:

Potencia la salut mental i física. / Augmenta el coeficient intel·lectual. / Desenvolupa la intel·ligència emocional, l'empatia i la compassió. / Millora la memòria. / Alleuja l'estrès, l'ansietat i la depressió. / Redueix la pressió sanguínia. / Augmenta la felicitat (literalment)

QUAN FOMENTEM LA CREATIVITAT ESTEM DESENVOLUPANT:

Major confiança en un mateix. / Finesa de percepció. / Capacitat intuïtiva per resoldre millor qualsevol problema. / La imaginació. / Augment de l'entusiasme. / Curiositat intel·lectual. / Major capacitat per afrontar qualsevol repte. / Capacitat transformadora. / Positivitat.

EN AQUESTA ESCOLA APRENDRÀS:

L'ART de VIURE. / Fer de cada dia un dia extraordinari / Millorar la teva vida i convertir-la en una obra d'art. / Dominar les tècniques de MEDITACIÓ i de CREATIVITAT. / Desenvolupar la IMAGINACIÓ com a eina imprescindible per transformar la teva vida personal i professional. / Potenciar la EMPATIA i la COMPASSIÓ. / Canalitzar la teva ESPIRITUALITAT (fora del concepte religiós.) / Adquirir les eines per AJUDAR als altres i fer d'aquest món UN MÓN MILLOR.



Taller d'Atenció Plena



Taller de Homo Viator



Tallers per a Escoles



Taller La Màscara



Meditació Caminant al camp



Taller redescobrint la ciutat