

# Conexión Espiritual

**Las siguientes son solo muestras de algunas** de las actividades de una noche "típica". Preferimos darte una muestra, porque el factor sorpresa le dará más impacto a cada sesión, y nos permitirá ofrecerte una experiencia más orgánica.

## El Ritmo del Universo

- 1) Conozcámonos (pregunta para conversación inicial)
- 2) El Ritmo del Universo: un recorrido por la Galaxia
- 3) El ritmo de nuestro corazón: meditación de atención.
- 4) El sentido del ritmo "natural" de todos los humanos  
(video).
- 5) Taller de ritmo grupal
- 6) Meditación de ritmos.
- 7) Respiración usando distintos ritmos.
- 8) Abrazo grupal + palabras de aliento

## Coro de Ángeles

- 1) Conozcámonos (pregunta para conversación inicial)
- 2) La voz es el instrumento Universal
- 3) Invitada Internacional: coach de expresión personal (sorpresa!)
- 4) Video que demuestra que todos somos musicales
- 5) Compartir: por qué nos cuesta cantar?
- 6) Cantamos canciones devocionales
- 7) Meditación.
- 8) Abrazo grupal + palabras de aliento

## La Belleza Divina

- 1) Conozcámonos (pregunta para conversación inicial)
- 2) Cuando la Belleza es Espiritual
- 3) Belleza es orden, armonía, creatividad
- 4) ¿Dónde falta belleza en nuestra vida?
- 5) Invitada Internacional: cantautora de música devocional (sorpresa!)
- 6) Poesía: Hafiz / Rumi
- 7) Práctica: cómo escribir un poema para lo Divino  
(ampliando nuestro repertorio de lo que consideramos Divino).
- 8) Compartir: 5 poemas del grupo.
- 9) Compartir: qué nos cuesta en este momento?
- 10) Canción devocional
- 11) Abrazo grupal + palabras de aliento

## La Comedia Divina

- 1) Conozcámonos (pregunta para conversación inicial)
- 2) Los beneficios de reír
- 3) Al mal tiempo buena cara?  
Cuando reír es una mala idea
- 4) Terapia de Risa
- 5) Meditación de la sonrisa
- 6) Meditación acostada