

## **SESIONES DE MEDITACIÓN EN GRUPO** (Asistencia y pago, Junio de 2020)

Puedes incorporarte a las sesiones cualquier día del mes, y el mes que tú decidas.

Estas sesiones se establecen con la idea de crear un ambiente propicio para meditar en grupo, pudiendo asistir personas que ya tengan una práctica meditativa o aquellas que quieran iniciarse. Las sesiones serán guiadas intermitentemente, intercalándose momentos de silencio para aprender a desenvolvernos y a crecer en él.

Es conveniente combinar esta práctica en grupo con:

- una práctica meditativa individual en quietud, soledad y silencio (mejor si es diaria, sin necesidad de que sea muy prolongada),
- una práctica de la atención plena, atendiendo de forma paciente, consciente y cariñosa los "quehaceres" de la rutina diaria.

Esto nos ayudará a calmar las oleadas de pensamientos incesantes que inundan la mente, y podremos acceder a un estado más sosegado, desde el que tomar las decisiones adecuadas y entrar en comunicación y coherencia con nuestro verdadero sentir.

### **Funcionamiento de las sesiones**

- 1- Las sesiones son de 45 minutos, de los cuales 25 ó 30 minutos se dedicarán exclusivamente a la práctica meditativa sentada (cada persona escogerá la postura más idónea -pudiendo utilizar, por supuesto, una silla-). El resto del tiempo se destinará, con atención plena y en silencio, a lo que se esté haciendo (llegar y sentarse o recoger al finalizar).
- 2- Los comentarios que se deseen realizar se harán antes o después de la sesión (fuera de esos 45 minutos).
- 3- No se permitirá la entrada a la sala dentro de estos 45 minutos.

### **Asistencia y pago**

- 1- Para reservar la plaza será necesario abonar el mes: el impago de alguna mensualidad implicará la pérdida inmediata de la plaza. Se cobrarán meses completos (entendidos del día 1 al 30 ó 31) o, en su defecto, clases sueltas. No hay otras opciones de pago. No se cobrará nunca matrícula, pudiendo dejar de asistir y reincorporándose cuando se desee. La mensualidad a abonar será siempre correspondiente al número de sesiones que se quiera reservar a la semana.
- 2- Los pagos se efectuarán la primera semana de cada mes, si esto no fuese posible, se proporcionará un número de cuenta para poder ingresar la cuota (esta opción será excepcional, se pagará personalmente a la facilitadora de forma habitual). En caso de que el/la asistente sepa de antemano que no podrá pagar en estas condiciones un determinado mes, **podrá pagar el mes por adelantado**.
- 3- Es necesario concretar, desde el principio, qué horarios son los elegidos, para organizar de la mejor forma posible.
- 4- CONDICIONES PARA RECUPERAR SESIONES A LAS QUE NO SE HA ASISTIDO.
  - Al abonar la mensualidad, el/la asistente y la facilitadora adquieren un compromiso mutuo sólo durante ese mes: la facilitadora se compromete a reservar la plaza y a impartir las sesiones reservadas ese mes. Es única responsabilidad del/la persona si asiste o no a las mismas.
  - **Posibilitar la recuperación de sesiones a las que no se ha asistido es, a mayores, una CONSIDERACIÓN por parte de la facilitadora hacia los/las asistentes**, no un derecho que la persona adquiere al abonar el mes.
  - En el caso de aquellas personas que asistan a una sesión por semana, podrán recuperar las sesiones a las que no hayan asistido (avisando con antelación). La recuperación de sesiones sólo será posible:
    - en el mismo mes que se ha faltado,
    - o en el mes inmediatamente siguiente, siempre y cuando se abone este mes completo (es decir, si se ha faltado en marzo, se podría recuperar en abril si se abona el mes de abril).
  - Sintiéndolo mucho, en el caso de las personas que acudan dos veces por semana no será posible la recuperación de sesiones por no haber más oferta de horarios disponibles en este momento.
  - Se podrán recuperar sesiones si hay sitio en otro día y horario; el/la asistente se pondrá en contacto previo con la facilitadora para concretar la/s sesión/es a recuperar, **comprendiendo que si las clases están completas esta opción no será posible.**
  - En ningún caso familiares, amigos o conocidos podrán sustituir a una persona en las sesiones a las que éste/a no asista: deberán pagar su cuota/sesión correspondiente.

- 5- Las sesiones comienzan el primer día laboral de septiembre y finalizan el último día laboral de Julio. No habrá actividad: el mes de Agosto (de manera excepcional si habrá actividad este Agosto), entre el 23 de diciembre y el 6 de enero (ambos incluidos) ni los días festivos de Semana Santa. Con respecto a los "puentes", no habrá meditación cuando un día laboral se sitúe entre dos festivos.

En referencia al cobro de las mensualidades en los casos arriba descritos:

- en el mes de Agosto no se cobrará nada, (\*excepcionalmente este año, ya que también habrá meditación, se cobrará al igual que el mes de Julio).
  - en los meses de Diciembre y Enero se cobrará un 20% menos de la mensualidad habitual (este descuento no será aplicable a los alumnos de Yoga, que ya tienen su rebaja mensual en las sesiones de meditación).
  - en cuanto a la Semana Santa y los "puentes", en estas situaciones no se realizará ninguna rebaja, entendiendo que ya existe un equilibrio entre lo que se cobra todo el curso y los días que la facilitadora no da las sesiones (las tarifas mensuales están establecidas para un mes compuesto de 4 semanas completas, y hay meses a lo largo del año que cuentan con más días o incluso de 5 semanas).
- 6- Para el mes de Septiembre se reservarán todas las plazas del mes de Julio, siempre y cuando se confirme previamente.
  - 7- Para acudir a sesiones sueltas será necesario avisar con antelación, para comprobar la disponibilidad de plaza.
  - 8- Para probar una sesión, se podrá acudir en un horario en el que haya plazas disponibles. Es indispensable avisar con antelación. El precio de esta clase es de 5€, que se descontarán de la mensualidad en el caso de que coincidan dentro del mismo mes.

**ESTAS CONDICIONES BUSCAN EL BIEN COMÚN Y EL EQUILIBRIO PARA EL MANTENIMIENTO DE LA ACTIVIDAD.  
LA FLEXIBILIDAD ES POSIBLE CUANDO TODOS COLABORAMOS RESPONSABLEMENTE.**