

Adonar-se

Adonar-se, de què? Doncs de quelcom tan senzill , i a la vegada gens de fàcil, com és adonar-se del moment "present", de l'ací i ara.

Un present és un regal que una persona dóna a una altra en senyal de reconeixement o afecte . I què passa quan ens donen un regal? Generalment, sentim: nerviosisme en obrir-lo, la cara se'ns il.lumina, entusiasme , sorpresa, us ho imagineu?...

I, moltes vegades , acabem amb una abraçada i petons que demostrin el nostre agraïment; durant tot aquest procés cap altra cosa no ocupava la nostra ment , estàvem submergits en el "present" que ens havien lliurat.

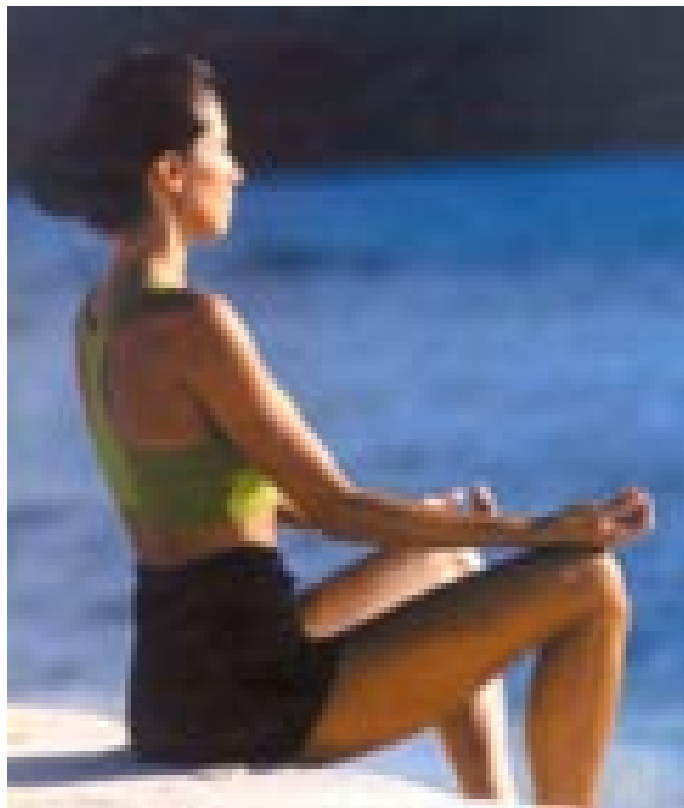
Si vivíssim tota la vida com allò que és , una successió de "moments presents" , entendríem que la vida és un regal. Ens llevaríem cada matí amb entusiasme disposats a viure el "present" i, en finalitzar el dia, en anar-nos a dormir, ho faríem amb un sentiment de gratitud.

No estic parlant d'una vida de color de rosa; la vida té formes i colors diversos i no sempre podem controlar les circumstàncies que ens envolten; però les coses que ens succeeixen no és allò que determina la nostra vida; allò que determina la nostra vida és el que decidim fer amb allò que ens passa, o el que és el mateix : la nostra actitud davant del que ens succeeix.

Aquesta és la base i finalitat del ioga: "adonar-se"; a partir d'ací cadascú podrà trobar el seu propi camí.

Om Shanti Om

Griselda Garcia
Prof. de ioga



CENTRE DE IOGA GRISELDA

IOGA - RELAXACIÓ - GIMNÀSTICA CORRECTIVA



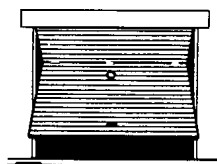
MATRÍCULA OBERTA
PLACES LIMITADES

- **Mals d'esquena, musculars i articulacions**
 - **Insomni**
 - **Estrès**
- Classes de ioga:
Cassà de la Selva - Llagostera -
Caldes de Malavella
Informació: Tel. 972 83 07 27

CONSTRUCCIONS METÀL·LIQUES LLIMA, S.L.

17244 CASSÀ DE LA SELVA

PORTES:



- Serralleria ferro i inoxidable
- * Basculants d'una o dues fulles (planxa o fusta)
 - * Enrotllables per a garatge o botigues
 - * De ballesta per a seguretat
 - * Tallafocs homologades
 - * Corredisses o de batents
 - * Persianes de seguretat
 - * Tanques, pàrquings, barres...

**COMANDAMENTS A DISTÀNCIA
PER A TOTA MENA DE PORTES**