Laboratorio de Meditación

Grupo de enero a mayo de 2027 · Con Pedro Arce

Mucha gente lleva años meditando desde la cabeza: se sienta, cierra los ojos y gestiona pensamientos. Este laboratorio parte de otro sitio. Del cuerpo.

01

Por qué este laboratorio

No es un curso de técnicas. Técnicas hay muchas, y casi todas funcionan si se practican. Lo que suele faltar es otra cosa: un sitio donde mirar qué te pasa cuando practicas, alguien que sepa leerlo contigo y un cuerpo que sostenga la atención en lugar de pelearse con ella.

Llevo más de trece años enseñando yoga, meditación y trabajo corporal en AIYA. De ahí sale lo que hacemos aquí: una meditación sin dogmas ni estereotipos, que empieza en el cuerpo y se apoya en la experiencia directa, no en creencias.

Lo llamo laboratorio porque es eso: un espacio para probar, observar y contrastar. No te voy a pedir que creas nada. Te voy a pedir que lo compruebes.

02

A quién va dirigido

- A quien ya medita y siente que se ha estancado, que practica por inercia o que la práctica no llega a su vida.
- A profesores de yoga y terapeutas que quieren conocer la meditación por dentro antes de enseñarla.
- A quien ha pasado por varias tradiciones y busca una práctica que no le pida adherirse a ninguna.
- A quien quiere meditar con el cuerpo, la mente y la experiencia directa, no solo con buena voluntad.

03

Qué aprenderás

- **Profundizar en tu práctica.** Saber qué estás haciendo cuando te sientas, y por qué.
- **Integrar el cuerpo.** Postura, respiración y sensación como apoyo de la atención, no como obstáculo.
- **Autoindagación y claridad.** Ver cómo funciona tu mente sin pelearte con ella.
- **Estabilidad.** Una atención más firme y un equilibrio que no depende de que el día vaya bien.
- **Llevarlo a la vida.** Que lo que pasa en el cojín se note fuera de él.

04

Metodología

Cada sesión en directo tiene técnica, cuerpo y silencio. Y después, conversación: qué te ha pasado, dónde te has ido, qué ha cambiado desde la última vez. Esa parte, poner palabras a lo que ocurre dentro, es la que hace que la práctica se sostenga.

Cuerpo

Trabajo somático para encontrar una postura que se sostenga desde la estructura y no desde el esfuerzo.

Práctica

Técnica y silencio. Pocas herramientas, bien entendidas, practicadas hasta que dejan de ser técnica.

Conversación

Indagar en grupo lo que ha aparecido. Ahí es donde se aprende a leer la propia práctica.

Hay clase todos los miércoles. Uno sí y otro no, en directo: presencial en AIYA y por Zoom a la vez. Los miércoles intermedios practicas con vídeos de trabajo guiado. Así la práctica no se corta entre sesión y sesión: se convierte en tuya.

DURACIÓN
Del 13 de enero al 26 de mayo de 2027

CLASES
Todos los miércoles, de 18:00 a 20:00 (hora de España)

EN DIRECTO
Miércoles alternos (10 sesiones), presencial en AIYA (Madrid) y por Zoom a la vez

LOS OTROS MIÉRCOLES
Trabajo guiado en vídeo

GRABACIONES
Todas las sesiones en directo quedan grabadas

CALENDARIO · TODOS LOS MIÉRCOLES

Enero	**13** · 20 · **27**
Febrero	3 · **10** · 17 · **24**
Marzo	3 · **10** · **17** · 31
Abril	**7** · 14 · **21** · 28
Mayo	5 · **12** · 19 · **26**

● Días presenciales y en directo por Zoom

05

Quién ha pasado por aquí

> Por el laboratorio han pasado personas con años de retiros de vipassana, profesores de yoga, practicantes de kundalini y de muchas otras técnicas. Gente que no venía a aprender a meditar, porque ya sabía. Y casi todos me han dicho lo mismo: que les ha sorprendido. Que después de tanto tiempo practicando, aquí han encontrado algo que no habían visto.

Creo que es porque no añadimos una técnica más. Miramos la que ya tienes desde el cuerpo, y eso cambia la pregunta.

Pedro Arce

Profesor de yoga, meditación y práctica somática. Director de AIYA Instituto de Yoga y Ayurveda.

Plazas y precios en aiyayurveda.com

Pedro · 637 41 84 34
Campomanes 8, Bajo D · 28013 Madrid