



NUEVAS HORAS (actualizado el 5 de septiembre, 2021)

Mindfulness, Conexión y Salud: meditación online en español

¡más de un año de meditaciones ininterrumpidas!

www.samuelfernandezcarriba.com/es/

Horario de meditaciones

Conversor

Chile

España

¿A qué hora es la meditación en donde estoy?

	Horario de meditaciones		¿Dónde estoy?	Conversor	
	Chile	España		En relación con Chile	Con España
L	20:45	20:30	¿Dónde estoy?		
M	20:45	20:30 ^{AG}	México (Ctral)	-2 hrs.	-7 hrs.
X	8:30 20:45	20:30	Perú	-2 hrs.	-7 hrs.
J	7:30 ^{SFC} 20:45	20:30 ^{JG}	Colombia/Ecuador	-2 hrs.	-7 hrs.
V	20:45	20:30 ^{SFC}	EEUU (EST)	-1 hr.	-6 hrs.
S		20:30 ^{SFC}	Chile	--	-5 hrs.
D	20:45	20:30 ^{EG}	España	+5 hrs.	--

Facilitan:

Voluntarios de Chile, España, México y EEUU, participantes en el programa de formación de instructores de CBCT® en español, e instructores certificados de CBCT® (Edgar González^{EG}, Andrea García^{AG}, Javier González^{JM} y Samuel Fernández-Carriba^{SFC})

Gratis para el público a través de Zoom

<https://zoom.us/download>

de meeting 6787794854

Convertidor de zonas horarias: <https://www.zeitverschiebung.net/es/>

CBCT® en sus siglas en inglés (Cognitively Based Compassion Training) es un protocolo de meditación desarrollado por el Dr. Lobsang Tenzin Negi, director del Center for Contemplative Science and Compassion-based Ethics en Emory University (www.compassion.emory.edu) y del Drepung Loseling Monastery en Atlanta, Georgia, centro bajo el patrocinio del Dalai Lama. Estudios recientes demuestran que CBCT® reduce el estrés emocional en las personas y promueve la salud y la competencia social.