

## ACTIVIDADES

- Cursos de meditación Vipassana para personas adultas en centros de meditación.
- Cursos de meditación Vipassana para funcionarios e internos en centros penitenciarios.
- Cursos de meditación Anapana (observación de la respiración natural) para niños y jóvenes.
- Reuniones periódicas de los diferentes comités de trabajo así como del patronato de la fundación.
- Actividades de mantenimiento del centro(s) de meditación y de fomento de la práctica de la meditación Vipassana.
- Difusión de ambas técnicas de meditación (Vipassana y Anapana).
- Jornadas de puertas abiertas.