



APP MeditaSalle

El Valor del Silencio

Espiritualidad Lasaliana: Una herramienta práctica para la meditación diaria.

Un espacio para parar, respirar y hacer quietud.



Vivimos en un mundo acelerado.



Medios y Publicidad:

Bombardeo continuo de tendencias y novedades.



Alertas Móviles:

Mensajes constantes y notificaciones incesantes.



Demandas Familiares:

Múltiples exigencias y situaciones complejas en la familia o comunidad.

A veces, nos cuesta tomar conciencia de nuestra propia vida.

El trabajo en la educación es duro.



**Preparar
Clases**



**Atender a
Familias**



**Resolver
Problemas**



**Informes y
Formularios**



**Informes y
Formularios**



**Pantallas y
Correcciones**



**Urgencias
Diarias**

**Una carga mental
constante que
satura nuestro
día a día.**

Las consecuencias del ruido continuo.



La vida se nos complica. ¿Cómo escapamos de este ciclo?

¿Y si diariamente tuviéramos un espacio?

Para respirar profundamente.

Para **parar**.

Para hacer quietud.

Para practicar el **silencio**.

El hábito de sentarnos un rato. Acallar nuestro interior y dar una oportunidad al Espíritu.

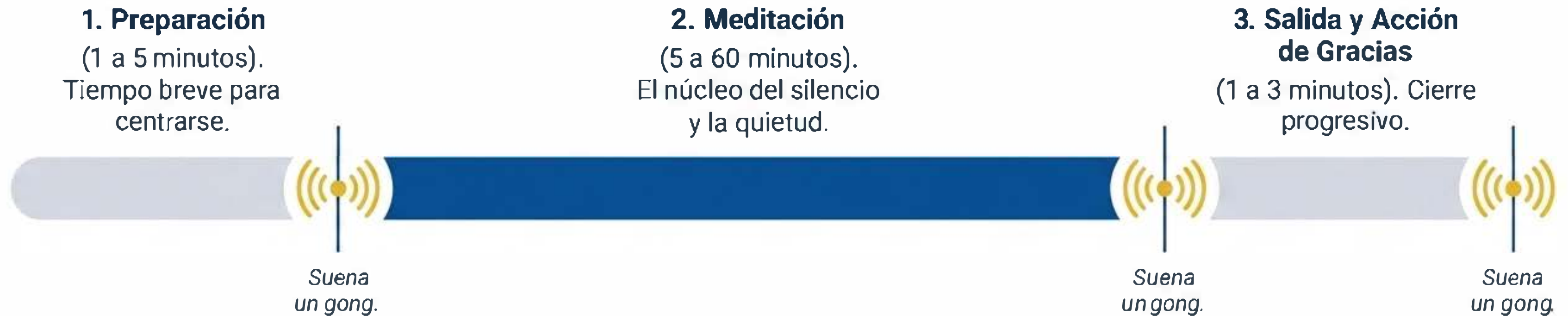
Tu Espacio para el Silencio.

Ofrecemos una sencilla APP desarrollada por La Salle para facilitar la práctica de la meditación.

- ✓ Diseñada específicamente para acallar el ruido exterior.
- ✓ Disponible gratuitamente para iOS y Android.
- ✓ Integrada en los principios de la Espiritualidad Lasaliana.



Configura tus Tiempos.



Tú decides la duración. La tecnología se encarga del reloj para que tú te encargues del silencio.

Inspiración que te acompaña.

AL FINALIZAR TU TIEMPO DE MEDITACIÓN...

La aplicación te entrega
una frase inspiradora diferente
para cada día del año.



Seleccionadas de la Biblia, del Fundador
o de la espiritualidad general.

Una oportunidad para que tu mente siga conectada y
despierta a la presencia de Dios el resto de la jornada.

Simplicidad y Privacidad Absoluta.



100% Privado.

No requiere autenticarse (sin login), no utiliza cookies y no rastrea absolutamente nada en tu dispositivo.



Modo Silencio.

La APP te recordará activar el modo "no molestar" para evitar interrupciones.
Configura una excepción a la APP para escuchar los gongs.



Multilingüe.

Configurable en Castellano, Catalán, Gallego, Euskera y Portugués.



La tecnología no hace el trabajo por ti.

Instala la APP solo si realmente quieres dedicar un tiempo diario a meditar.

Lo que hace la APP:

Te quita la preocupación del reloj y silencia los avisos.

Lo que debes hacer TÚ:

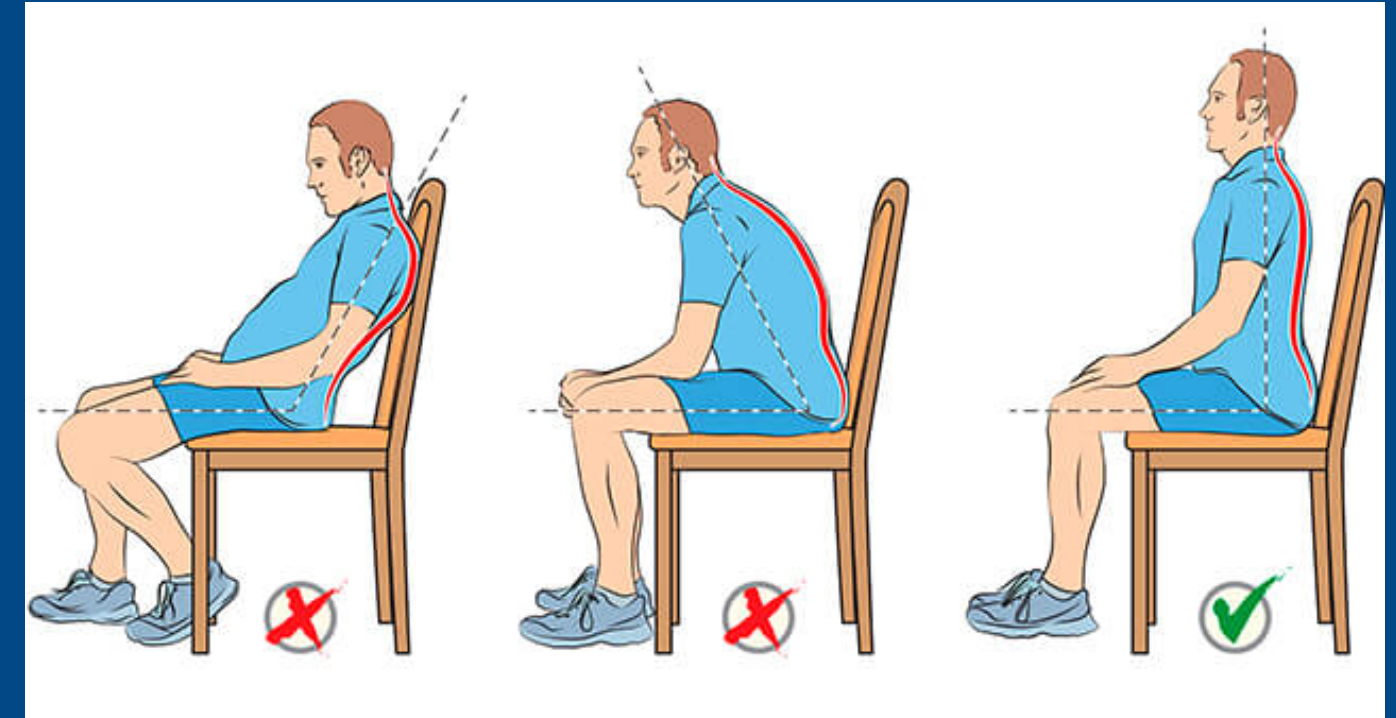
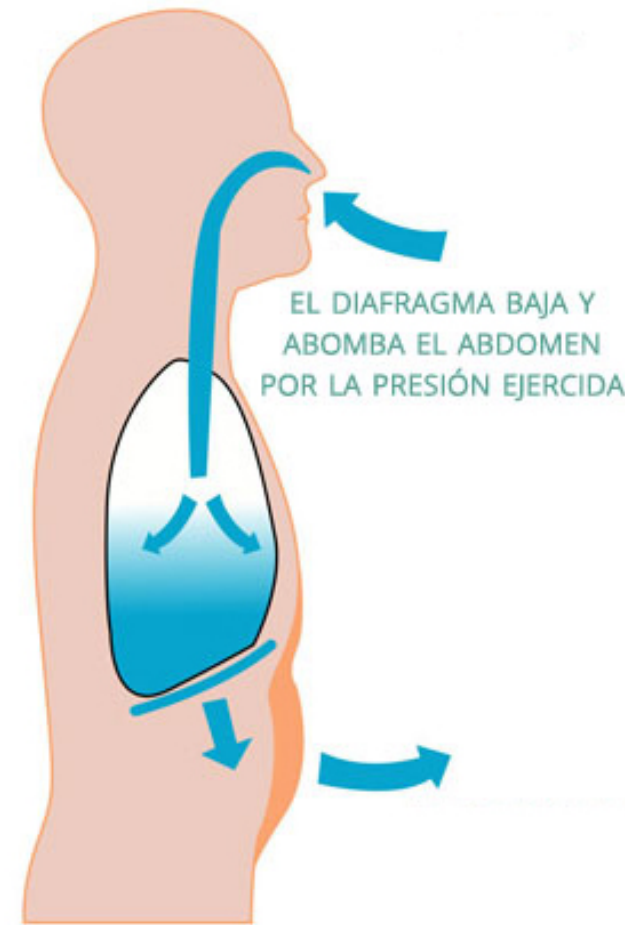
Aportar la voluntad real y la constancia de hacer el silencio.

Los Dos Pilares de la Práctica



La Constancia

El verdadero reto no es la técnica, es la voluntad de querer meditar y ser constantes en hacer silencio cada día.



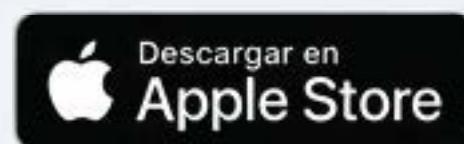
La Postura

Trabaja tu cuerpo. Sin una correcta respiración y postura corporal, la meditación no funcionará: te dormirás o seguirás inquieto.

El Reto del Silencio.

“Meditar es fácil, lo difícil es querer meditar, o sea, ser constantes en hacer silencio.”

Comienza tu práctica diaria hoy.



<https://espiritualidad.lasalle.es/>