

Sergio Gutiérrez

Uruguayo (1974), escritor, Magíster en Letras, se desempeña como guardavidas y docente de letras. Desde muy joven aprende técnicas de meditación, ejercicios de mantralización y relajación del yoga, integrando grupos especializados en meditación. Luego de encontrar al Mindfulness, se dedica al estudio y prácticas del budismo Theravada secular. Desde 2017 medita y apoya al grupo de la Biblioteca Amado Nervo. Ha impartido Meditaciones y Charlas del Dharma a distintos grupos en Montevideo. Participó en un retiro presencial, dos cursos y un entrenamiento como Mentor con la maestra Andrea Castillo (IMC). Actualmente participa como Mentor en el curso para Latinoamérica del Noble Óctuple Sendero a cargo de la maestra Carrie Tamburo del I.M.C.