

TALLER INICIAL DE MINDFULNESS

Objetivos del Taller:

Conocer el funcionamiento y procesos Cuerpo-Pensamientos-Emociones y aprender a entrenar la Atención Plena, para cultivar la calma y estar más presentes, ser conscientes de nuestras reacciones y automatismos tomando el control de nuestros actos de manera adecuada y conseguir un mayor equilibrio emocional.

Que se va a trabajar:

- Principios Básicos sobre la práctica de Mindfulness y la triada cuerpo-pensamientos-emociones.
- Ejercicios de atención plena guiados durante las sesiones y ejercicios sencillos para aplicar a la vida diaria.

Impartido por Azahara Alonso

Bas

(Psicóloga)

Sala Marie Curie de la Casa de Cultura

16 y 30 de Mayo

6 y 13 de Junio

18:30 horas

GRATUITO

16 Plazas

Limitadas por riguroso
orden de inscripción

Información e inscripciones
en el tlf. 985 62 80 80



Escuela Municipal de Salud
Tapia