

TALLER de MINDFULNESS

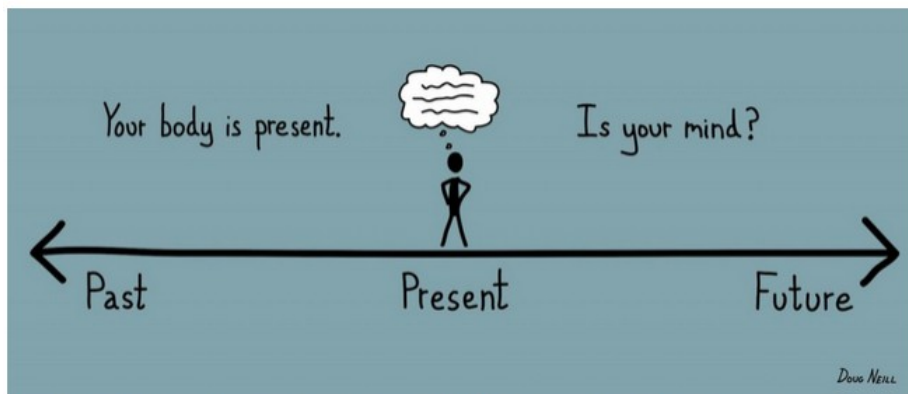
Lugar: Centro Municipal de las Artes, (Teatro Buero Vallejo)

Horario: Lunes 19:30 a 21:00. Comenzará el 8 Enero y la duración será de 8 sesiones.

Aforo de la actividad máximo 20 personas.

Mindfulness o Atención Plena significa **prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación.**

La atención plena nos ayuda a **recuperar nuestro equilibrio interno**, atendiendo de forma integral a todos los aspectos de la persona; cuerpo, mente y espíritu. La práctica de esta atención abre la puerta hacia nuevas posibilidades, nos trae al aquí y al ahora, nos invita a vivir una vida de manera plena y en el presente.



"Tu cuerpo vive en el presente. ¿Y tu mente?" Una pregunta retórica que nos acerca a la filosofía del Mindfulness.

En el taller aprenderemos **técnicas de meditación y movimiento consciente** que nos pueden ayudar a reducir el estrés, la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y gestionar las emociones.

Y con la práctica continuada de lo que compartido en el taller podemos conseguir:

- Reducir el estrés y la ansiedad.
- Aprender a gestionar las emociones y mejorar los estados de ánimo
- Aumentar la atención y concentración
- Mejorar enfermedades y problemas crónicos. Aumentar el bienestar
- Identificar los patrones de pensamiento y cambiar las reacciones automáticas
- Reducir la autocrítica y aprender formas nuevas de relación con uno mismo
- Adquirir mayor conciencia corporal
- Mejorar nuestra presencia en el momento presente.