

Concentra't

MINDFULNESS

Prestar atenció d'una manera especial intencionadament en el moment previst i sense jutjar. Vivim en un món que ens exigeix estar disponible les 24h i tots els dies de la setmana, això ens provoca estar desbordades. Aquesta activitat pretén fomentar la pau i la felicitat amb nosaltres mateixes.

PRINCIPIIS DEL MINDFULNESS

1. No reaccionar davant l'experiència interna.
2. Observar, percebre, atendre les sensacions.
3. Actuar amb atenció.
4. Descriure i etiquetar amb paraules
5. No emetre judicis sobre l'experiència

Tècniques per facilitar Mindfulness:

- Respiració conscient
- Meditació assegurada
- Caminar conscient
- Exploració corporal
- Mindful ioga

CLASSES IMPARTIDES PER: MONTSE PRATS

LLOC: CASAL
PREU: 20 €/MES

DIA 30 DE GENER DE 2020: JORNADA DE PORTES OBERTES GRATUITA AL LOCAL DE L'ASSOCIACIÓ CULTURAL DE DONES 19:00H

PER INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS: DIRIGIR-SE A L'ASSOCIACIÓ DE DONES TOTS ELS DIMARTS DE 18.00 A 20.00 O EL MATEIX DIA DE PORTES OBERTES.

aura  natura

 aura imatge