

Del 25 al 25 de octubre de 2023

## Taller de “Iniciación al Mindfulness ”

Agente de Igualdad del Distrito Carretera de Cádiz

### Información del evento

**Lugar:**

Centro de Salud de Huelin.

**Dirección:**

Calle del Pintor de la Fuente Grima, s/n,

**Organiza:**

Distrito Carretera de Cádiz

**Contacto:**

**Tel./fax:** 951926827

**Email:** [jachamizo@malaga.eu](mailto:jachamizo@malaga.eu)

**Inicio:**

25 de octubre de 2023 | 11:00

**Finalización:**

25 de octubre de 2023 | 1:00

**Inscripciones**

**correo electrónico:** [jachamizo@malaga.eu](mailto:jachamizo@malaga.eu) [ <mailto:jachamizo@malaga.eu> ]

Llamando al teléfono 951926827

**Fecha:** 18 Y 25 de octubre y 8, 15 y 22 de noviembre.

---

Practicar Mindfulness es aprender a centrar la mente de forma consciente en la experiencia del presente, del aquí y ahora. Y hacerlo como observadores sin prejuicios, sin emitir juicios y libres de toda expectación.

El objetivo es captar nuestras sensaciones, emociones y pensamientos desde una mirada de aceptación y compasión. Los ejercicios de Mindfulness facilitan desde la disciplina positiva una adecuada gestión emocional en el aula.

**Otros datos de interés:** Al entrenamiento mental de Mindfulness le sumamos un componente imprescindible y vital: el cuerpo, como fuente y vehículo del movimiento consciente. Ambos aseguran una salud física, mental y emocional.