

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

Inicio:

22 de noviembre de 2023 | 11:00

Finalización:

22 de noviembre de 2023 | 1:00

Inscripciones

correo electrónico: 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.