



Taller de Mindfulness en Avance para el curso 2018-2019

Noticias, Prensa.

ENERO

17

Os informamos que dentro del ciclo de actividades y talleres programados para este curso 2018-2019 queda abierto el plazo de inscripción al Taller de Mindfulness desde hoy jueves 17 de Enero hasta el día 8 de febrero.

El taller se impartirá en nuestra sede C.C. El Esqueleto, en el gimnasio. La participación será conjunta, en un mismo espacio, donde compartirán la experiencia personas usuarias y familiares. Tiene una duración de ocho semanas, una sesión por semana, los lunes en horario de 16.30 a 18.00 horas. La primera sesión tendrá lugar el lunes 18 de febrero y finalizará el lunes 8 de abril.

Imparte: **D. Iñaki García Galbarriatu**, consultor Mindfulness y especialista en Educación Mindfulness.

Mindfulness es un término anglosajón cuya traducción al español es "Atención Plena". Significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. La práctica de este tipo de atención nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente. Es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o con los desafíos de nuestra vida.

Para inscribirse o más información pueden contactar con Avance por teléfono o email: 955 47 34 51/ 619 43 53 79 y avance.feafes@hotmail.com

La inscripción será gratuita para las personas asociadas. Se aconseja a las personas que participen vengán con ropa cómoda y esterilla (si la tuvieran) para el suelo