

TALLERES "PASEOS MINDFUL EN EL PRAE"



Mindfulness o **Atención Plena** es un estado mental en el que logramos permanecer de forma intencionada en el momento presente, observando y aceptando las experiencias que se suceden momento a momento sin juzgarlas.

De forma habitual, pasamos la mayor parte del tiempo perdidos en recuerdos del pasado o en fantasías del futuro, lo que provoca que, casi siempre, vayamos en piloto automático y estemos desconectados del presente. Todo ello nos genera un alto grado de estrés, ansiedad, o malestar mental y emocional.

A través de paseos conscientes y prácticas sencillas podrás llevar la atención plena a tu vida personal o profesional. Mediante audios, tarjetas, videos y documentos tendrás la posibilidad de profundizar e integrar todo lo experimentado en cada sesión.

BENEFICIOS QUE APORTA LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS

- ☺ Ayuda a controlar el estrés y la ansiedad.
- ☺ Incrementa el autoconocimiento.
- ☺ Ayuda a dormir mejor.
- ☺ Cuida el cerebro.
- ☺ Acrecienta la capacidad de concentración.
- ☺ Desarrolla la inteligencia emocional.
- ☺ Mejora las relaciones interpersonales.
- ☺ Mejora la capacidad para superar conflictos.
- ☺ Despierta la creatividad y la originalidad.
- ☺ Incrementa la compasión y la empatía.

PASEOS MINDFUL EN EL PRAE

Orientado a adultos.

8 sesiones de hora y media de duración.

Mínimo 6 asistentes, máximo 6.

Coste del taller: 60 €.

OPCIÓN A

16:45 - 18:15 lunes 12, 19 y 26 de abril
30, 10, 17, 24 y 31 de mayo

OPCIÓN B

16:45 - 18:15 jueves 8, 15, 22 y 29 de abril
6, 20 y 27 de mayo
3 de junio

Los talleres incluyen:

- Documentación y diversas propuestas de prácticas, para integrar y profundizar durante la semana lo trabajado en cada sesión.
- Seguimiento y apoyo a lo largo de toda la duración del taller.

FACILITA

Carmen Gómez. Facilitadora de Educación *Mindfulness* en centros educativos. Especialista universitaria en Educación *Mindfulness* para familias y educadores. Experta en Inteligencia Emocional.



Carmen Gómez Lorenzo
cienporcienmindful@gmail.com
+34 636 873 959