

# EL ARTE DE ESTAR PRESENTE

## Taller de iniciación al mindfulness



Estar plenamente en el aquí y el ahora nos permite vivir el momento presente. Sincronizando la mente y el cuerpo aprendemos a experimentar el momento presente tal y como es. Desde hace muchos años, los seres humanos hemos buscado y practicado maneras de aprender a estar presentes.

La práctica de la mindfulness nos permite cultivar las cualidades inherentes de nuestra mente: estabilidad, claridad y fortaleza.

En este taller, pensado para mujeres y hombres que viven con el VIH, exploraremos cómo las herramientas de la mindfulness nos pueden ayudar a tomar consciencia y desde el momento presente tener cuidado de nosotras mismas.

El taller está pensado para personas con diferentes niveles de experiencia (desde iniciación hasta meditadoras con años de práctica).

La duración del taller es de tres sesiones y en cada sesión habrá explicaciones y ejercicios prácticos.

El taller se realizará **los miércoles 20 y 27 de enero y 3 y 10 de febrero de 17.30 a 19.30h**, en la sede de Creación Positiva, al C/ del Carme 16 pral.1ª.

Si os interesa, es necesario que nos lo hagáis saber antes del **13 de enero**, llamando por teléfono al 93 431 45 48 o pasando por la asociación.

Las plazas son limitadas. (7 personas)

¡Os esperamos!