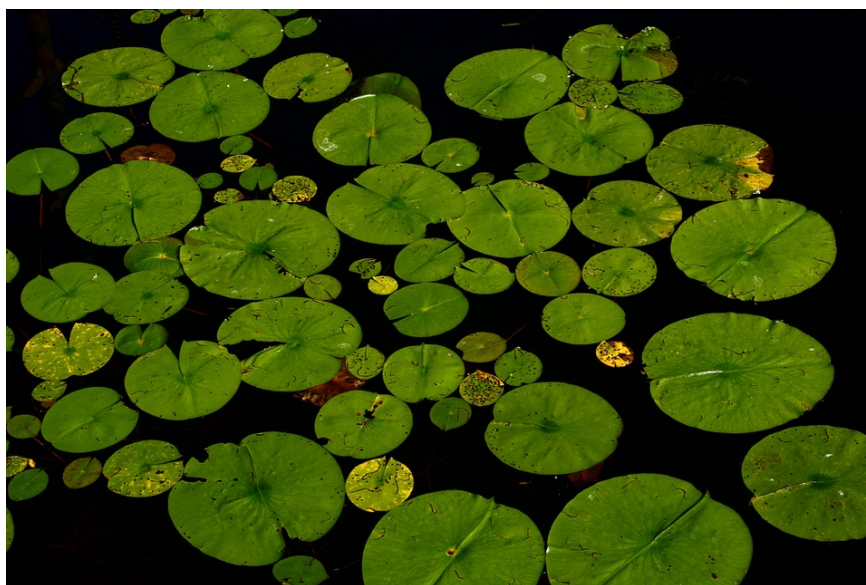


EL ARTE DE ESTAR PRESENTE

TALLER INTENSIVO DE 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.

Este taller está pensado para mujeres y hombres que viven con el VIH, para continuar explorando las herramientas de la mindfulness para tomar consciencia y cuidar de nosotras desde el momento presente. Y está dirigido a personas que ya han participado en los talleres de iniciación o que tengan alguna experiencia previa con la meditación.

Lo haremos en un formato de **taller intensivo de 4 días seguidos** para experimentar la práctica de una manera más continuada y profundizar la experiencia de estar en el momento presente sin juzgarnos.

El taller se realizará el **lunes 3, martes 4, miércoles 5 y jueves 6 de julio de 17:30 a 19:30h**, en la sede de Creación Positiva, en la C/ del Carme 16 pral. 1ª.

Si os interesa, es necesario que nos lo hagáis saber **antes del 26 de junio**, llamando al 93 431 45 48 o pasando por la asociación.

Las plazas son limitadas. (7 personas)

¡Os esperamos!