

# EL ARTE DE ESTAR PRESENTE

## SESIONES COMPARTIDAS 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 mindfulness nos permite cultivar las cualidades inherentes de nuestra mente: estabilidad, claridad y fortaleza.

Estas sesiones están pensadas para mujeres y hombres que viven con el VIH, con experiencia previa en la técnica, con el fin de practicar colectivamente el arte de la meditación.

En cada sesión habrá explicaciones y ejercicios prácticos.

Las sesiones se realizarán **una vez al mes**.

Los días previstos son, excepcionalmente, **el miércoles 22 de noviembre y el jueves 14 de diciembre de 17:30 a 19hs**, en la sede de Creación Positiva, en C/ del Carme 16 pral. 1ª.

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

Las plazas son limitadas. (7 personas)

¡Os esperamos!