

EL ARTE DE ESTAR PRESENTE

Taller 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.

En este taller, pensado para mujeres y hombres que viven con el VIH con diferentes niveles de experiencia (desde iniciación hasta meditadoras con años de práctica), exploraremos cómo las herramientas de la mindfulness nos pueden ayudar a tomar consciencia y desde el momento presente tener cuidado de nosotras mismas.

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

El taller se realizará los **miércoles 18 y 25 de septiembre, y 2 de octubre de 17 a 19h**, en la sede de Creación Positiva, al 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!