

# EL ARTE DE ESTAR PRESENTE

## SESIONES DE PRÁCTICAS DE LA 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.

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** y tendrán lugar los días **jueves 16 de marzo, 27 de abril, miércoles 24 de mayo y jueves 6 de julio 2017** de 18 a 19:30h, 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**.

¡Os esperamos!