



## JORNADA SABADO 24 DE NOVIEMBRE 2018

Se extiende la información de la celebración del **Taller de Mindfulness** que se impartirá en:

**Lugar:** Casa del Mar. C/ Albareda 1, Barcelona.

**Fecha:** sábado 24 de noviembre de 2018

**Horario:** 10:00 a 14:00 h

**Profesor:** Ferran Mestanza

Director del Centro de Mindfulness de Barcelona, profesor acreditado por la Universidad de Massachusetts para impartir formaciones basadas en el programa de *Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR)*.

La práctica del mindfulness consiste en cultivar la capacidad de estar presentes momento a momento, con el fin de atender y confortar las experiencias difíciles y vivir con mayor plenitud las experiencias positivas.

### **Objetivos del taller**

En este taller pondremos en práctica distintos ejercicios para desarrollar cualidades positivas para nuestro bienestar en el día a día como la serenidad, la amabilidad, la compasión y el aprecio.

### **Programa**

- Practicar la presencia momento a momento
- Disfrutar de las pequeñas experiencias
- Orientarnos hacia el autocuidado
- Prestar atención a las experiencias positivas
- Cultivar el agradecimiento.

Posteriormente celebraremos una comida para convivir en un ambiente más relajado.

Reunión de socios: 16:00 a 16:45

Los horarios pueden sufrir alguna alteración

Para inscripciones e información: [sindromekabukisecretaria@gmail.com](mailto:sindromekabukisecretaria@gmail.com)