

Mindfulness

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

El Mindfulness és un pràctica meditativa enfocada a l'atenció, és una actitud davant el nostre dia d dia d'estar present amb una actitud d'apertura, curiositat i acceptació. Ens introduïrem a les característiques i les actituds per tenir una ment en calma, Farem pràctiques de Mindfulness que ens ajudin a cultivar la serenitat, l'acceptació, la no impulsivitat, i d'altres amb les que potenciarem l'alegria i la gratitud. Educa la teva atenció per posar-la al servei del teu benestar. Dijous, 9:45h

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (.)

Persona de contacto

Centre Cívic Navas (93 349 35 22) (ccnavas@bcn.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centre Cívic Navas

Fecha de última actualización de la actividad

08/09/2023

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

NS/NC

Localización

Avenida Doctor Torrent 1 08027 Barcelona Barcelona Cataluña España



Página web del proyecto

<https://inscripciones.ccnava.cat/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=4&a=7373>