

Mindfulness

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

"El mindfulness és la capacitat d'observar atentament i posar atenció plena a la nostra experiència (sensacions corporals, sentiments i pensaments) de manera intencionada. L'objectiu del taller és generar rutines que ens serveixin com a eines d'autoregulació i gestió de l'estrès, crear hàbits per cuidar-nos i cultivar l'autoconeixement amb la finalitat de viure en equilibri.. Observacions: Cal portar llibreta, bolígraf i manta (per cobrir-se durant els exercicis de relaxació). Cal inscripció prèvia. Us podeu inscriure a l'activitat seguint l'enllaç que trobareu a continuació (Web)."

Población

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

Persona de contacto

"Centre Cívica La Sagrera" ("93 351 17 02") (cclasagrera@bcn.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

"Centre Cívica La Sagrera"

Fecha de última actualización de la actividad

14/03/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

NS/NC

Localización

Calle "Martí Molins" 29 08027 Barcelona Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 20/09/2023 a 13/12/2023

Página web del proyecto

<https://sagrera.inscripcionescc.com/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=23&a=2021>