

INTRODUCCIÓ AL MINDFULNESS I LA MEDITACIÓ

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Escuela de salud, Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

Es pot viure diferent, amb més calma, més benestar, incorporant les tècniques de mindfulness i les meditacions a la nostra vida! El dia a dia sovint no ens permet aturar-nos per identificar què ens passa, qui som i què volem. Això sovint provoca estats d'estrès i neguit que ens donen malestar i preocupacions. El mindfulness ajuda a entrenar l'atenció conscient en nosaltres mateixos, en el que ens passa, com ens sentim, què volem, qui som. Apreneu recursos per viure diferent el dia a dia i aprendre a millorar la teva salut i benestar. A càrrec de Montserrat Soler Sala, física, mestra i instructora de mindfulness. 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 Sarrià (93 256 27 20) (ccsarria@qsl.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centre Cívica Sarrià

Fecha de última actualización de la actividad

23/04/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

NS/NC

Localización

Calle Eduardo Conde 22-42 08034 Barcelona Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 03/04/2024 a 05/06/2024

Página web del proyecto

<https://sarria.inscripcionscc.com/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=36&a=2885>