

MINDFULNESS



Aprenem a desconnectar
el nostre pilot automàtic

Taller d'introducció al **Mindfulness** amb l'objectiu de millorar les respostes als reptes i ritme diari, trobant espais per compartir aquesta experiència amb els més petits.

El **Mindfulness** consisteix a estar present de manera conscient al que passa ara, a cada moment, adoptant una actitud oberta.

Ponent

Maria Canals, psicòloga i educadora, experta en educació emocional. Formada per la Mindful Schools de Califòrnia. Col·laboradora de l'Associació Tdah Catalunya. Formadora en educació emocional de professionals de la salut i l'educació.

Data

Dissabte 12 de març de 2016

Horari

De 9: 30h a 13:30h

Lloc

Espai de formació “La Cúpula”
C. Pere Alsius, 12, 3a. planta
17820 Banyoles

Inscripcions

www.benestarsocial.plaestany.cat
o bé trucant al 972 576 852

Places limitades i per rigorós ordre d'inscripció

Preu

5 euros

