

# L'ART D'ESTAR PRESENT

## Taller de mindfulness



Estar plenament en l'aquí i l'ara ens permet viure el moment present. Sincronitzant la ment i el cos aprenem a experimentar el moment present tal i com és. Des de fa molts anys els éssers humans hem buscat i practicat maneres d'aprendre a estar presents.

La pràctica de la mindfulness ens permet cultivar la qualitats inherents de la nostra ment: estabilitat, claredat i fortalesa.

Aquest taller està pensat per a dones i homes que viuen amb el VIH, explorarem com les eines de la mindfulness ens poden ajudar a prendre consciència i des del moment present tenir cura de nosaltres mateixes.

Aquest taller està pensat per a persones amb diferents nivells d'experiència (des de novelles fins a meditadores amb anys de pràctica).

La duració del taller és de quatre sessions i a cada sessió hi haurà explicacions i exercicis pràctics.

El taller es realitzarà els **dijous 2, 9 i 16 de febrer de 11:00 a 13:00h**, a la seu de Creación Positiva, al C/ del Carme 16 pral. 1ª.

**Si et sembla que et pot interessar**, parla-ho amb la teva *counsellor* o truca a Creación Positiva al telèfon 93 431 45 48. Per tal de cuidar l'espai i fer-lo segur amb les mesures de protecció de la Covid-19, **les places són limitades**.

Us esperem!