

EL ARTE DE ESTAR PRESENTE

Taller de mindfulness



Estar plenamente en el aquí y el ahora nos permite vivir el momento presente. Sincronizando la mente y el cuerpo aprendemos a experimentar el momento presente tal y como es. Desde hace muchos años, los seres humanos hemos buscado y practicado maneras de aprender a estar presentes.

La práctica de la mindfulness nos permite cultivar las cualidades inherentes de nuestra mente: estabilidad, claridad y fortaleza.

En este taller, pensado para mujeres y hombres que viven con el VIH con diferentes niveles de experiencia (desde iniciación hasta meditadoras con años de práctica), exploraremos cómo las herramientas de la mindfulness nos pueden ayudar a tomar consciencia y desde el momento presente tener cuidado de nosotras mismas.

La duración del taller es de cuatro sesiones y en cada sesión habrá explicaciones y ejercicios prácticos.

El taller se realizará los **jueves 2, 9 y 16 de febrero de 11:00 a 13:00h**, en la sede de Creación Positiva, al C/ del Carme 16 pral. 1ª.

Si te parece que te puede interesar, háblalo con tu *counsellor* o llama a Creación Positiva al teléfono 93 431 45 48. Con el fin de cuidar el espacio y hacerlo seguro con las medidas de protección de la Covid-19, **las plazas son limitadas.**

¡Os esperamos!