



Del 01 al 22 de febrero de 2023

Taller gratuito Mindfulness

Información del evento

Lugar:

Laguna del Gobierno

Dirección:

Laguna del Gobierno

Web:

Taller gratuito Mindfulness [<http://www.lantejuela.org/es/actualidad/eventos/Taller-gratuito-Mindfulness/>]

Inicio:

01 de febrero de 2023

Finalización:

22 de febrero de 2023

TALLER GRATUITO MINDFULNESS EN LA LAGUNA DEL GOBIERNO. Dirigido a personas adultas. Aprenderás: A encontrar la calma y la tranquilidad dentro de las experiencias cotidianas, dentro de las situaciones que te producen estrés, ofreciéndote seguridad y confianza. Calmar la mente y el cuerpo. Conocer y regular nuestras emociones. Tratarnos bien a nosotros/as mismos/as y a los/as demás. Tratarte bien, cuidarte y hablarte más amable. A conectar con lo mejor que hay dentro de ti, acallar la voz autocrítica y comenzar a vivir con mayor paz, armonía y bienestar.



Descargar imagen

TALLER MINDFULNESS

"Claves para poner atención plena en el momento presente"



Inicio: Miércoles 1 febrero

Duración: 4 sesiones

Días: 1, 8, 15 y 22 de Febrero

Hora: 11:00 a 12:30h

Lugar: Laguna de Gobierno

Inscripción: Servicios Sociales o a través del correo marikidi@hotmail.com

AFORO LIMITADO

Dirige:
Mª Carmen Díaz

Lantejuela

Organiza:
Excmo. Ayto. Lantejuela

