

AYUNTAMIENTO DE ALBUIXECH

TALLER DE MINDFULNESS

HACIA UNA NUEVA NORMALIDAD:

MINDFULNESS EN EL ENTORNO DEL SER HUMANO

DE QUÉ SE TRATA:

Mejorar el bienestar y aumentar la calidad de vida de mujeres y hombres a través de intervenciones y terapias basadas en *Mindfulness*, viviendo realmente conscientes de lo que somos y hacemos en cada momento con independencia del entorno que en este momento nos toca vivir.

PARA QUÉ SIRVE:

- Aliviar el sufrimiento,
- Gestionar el estrés.
- Manejar el fracaso.
- Afrontar los miedos y la angustia.
- Aceptar la incertidumbre,
- Gobernar el ego, enfrentar la culpa y abrirse al perdón,
- Superar los procesos y creencias limitantes,
- Gobernar las emociones.
- Superación personal frente a las dificultades,
- Dominar las creencias limitantes,
- Adiestrar la manera de pensar.
- Aprendizaje de vida pleno.

CÓMO SE HACE: Clases y meditaciones guiadas de manera presencial o para quien no pueda, también se podrá realizar telemáticamente a través de whatsapp.

CUANDO ES: A determinar cuando se sepa el número de personas interesadas en cada modalidad.

INSCRIPCIONES: Puedes apuntarte en el Ayuntamiento o contesta al formulario que está en la web www.albuixech.es o accediendo al enlace del bando municipal.