



# Taller de Benestar

(introducció al Mindfulness)

**Barcelona, 2 i 9 d'octubre de 16 h a 19 h**

**Mindfulness és un estat d'atenció oberta i activa en el present, des de la que s'observen els pensaments i sentiments des de la distància, sense jutjar.**

En aquest taller, reflexionarem sobre els efectes positius que influeixen en el benestar de les persones, viure de manera present i us donarem algunes idees sobre com aconseguir-ho.

Us explicarem com, a través de diferents investigacions, s'ha comprovat que hi ha un seguit de tècniques molt beneficioses per a les persones que pateixen estrès, depressió o malalties cròniques i, per extensió, també a la resta de persones.

Malgrat que no es tracta d'un taller específic de Mindfulness, sí que es pot considerar una introducció, perquè practicarem uns exercicis de relaxació, atenció i meditació que us poden ser molt útils i que també podreu fer a casa.

**Durada:** el taller té una durada de 6 hores, distribuïdes en **2 sessions (dos dies)**: els divendres 2 i 9 d'octubre, de 16 a 19h.

**Lloc:** a la seu del Centre de Recursos de Nexe Fundació: Travessera de Dalt, 100. Barcelona

**Metodologia:** encara que explicarem una mica de teoria, el taller serà fonamentalment pràctic pel que es recomana venir amb **roba còmoda** (les pràctiques les farem a terra).

**Docent:** Àngels Ponce. Terapeuta Familiar. Coordinadora de l'Àrea de Famílies de Nexe Fundació.

**Preu i inscripcions:** el taller és gratuït i hi ha **servei de cangur** sense cost afegit. Cal inscriure's abans de **dimecres 30 de setembre**, clicant [AQUÍ](#). **LES PLACES SÓN LIMITADES.**

Organitza



Activitat patrocinada per l'ESCOLA DE FAMÍLIES de:

