



Atenció Plena per afrontar l'estrès

Dates Taller: Divendres 9, 16, 23
i 30 de novembre

Horari: 18:00 – 20:30

Lloc: Centre Cívic **CAN BALSACH**
Ctra. Prats de Llucanes, 2
SABADELL

Preu taller socis: 35€

Preu taller no socis: 50€

Data límit inscripció: 2 de novembre

Per a més informació i inscripcions:

Montserrat Cuesta 93 727 48 40

Places limitades

Objectiu:

Practicar la Consciència Plena (Mindfulness), amb la finalitat d'estar present en el que està passant, per donar-nos la oportunitat d'afrontar conscientment l'estrès, el malestar, la malaltia, la pèrdua i els desafiaments de la vida. D'aquesta manera, es faciliten les respostes eficaces i l'harmonia interior.

Continguts:

Inclou relaxació, meditació, ioga suau i explicacions útils sobre les bases de l'estrès, les emocions i el dolor. Les sessions són en grups reduïts i alternen moments de silenci amb altres d'exploració en grup sobre les millors estratègies per afrontar l'estrès o les emocions difícils.

Facilitadora:

Yolanda Abellan, doctora en psicologia de la Salut per la UAB, experta en Reducció d'estrès i psicoterapeuta.