

TALLER GRATUITO DE MINDFULNESS

Que vamos a ver:

- Que es Mindfulness y como afecta a nuestro cerebro
- Claves y ejercicios sencillos para entrenar la atención plena, manteniéndonos más presentes en nuestra vida diaria, y desarrollar un mayor equilibrio emocional

Beneficios de la práctica del Mindfulness o Atención Plena:

- Incrementa el bienestar general.
- Ayuda a recuperar el equilibrio interno, aumentando el nivel de calma y serenidad.
- Favorece la conexión con uno mismo, con los demás y con el mundo que nos rodea.
- Ayuda al reconocimiento de pensamientos, emociones y sensaciones, las propias y las ajenas.
- Aumenta la capacidad de concentración y mejora las funciones cognitivas(memoria, razonamiento...).
- Favorece la relajación y la calma mental.
- Ayuda a aceptar la realidad tal como es, disfrutando del momento presente y reduciendo el nivel de estrés.
- Baja el nivel de impulsividad.
- Facilita tomar el control de tus propios actos, evitando conductas automáticas.

Impartido por Azahara Alonso Bas (Psicóloga)

9 de Mayo 18.30 Horas

Sala Marie Curie de la Casa de Cultura



**Información e inscripciones en
el tlf. 985 62 80 80**