

La práctica de **mindfulness** puede ayudarnos a cultivar el **bienestar físico, mental y emocional** para tener una vida más significativa y plena.

Traducido como atención plena, **mindfulness** es poner la atención en el momento presente, tal como lo estamos experimentando, aceptándolo con una actitud abierta y sin juzgar la experiencia.

Practicar **mindfulness** supone ejercitar el cerebro, del mismo modo que al practicar deporte se ejercitan los músculos.

EVIDENCIA CIENTIFICA.

En las últimas décadas se han multiplicado los estudios científicos que han ido desvelando los beneficios que, para cuerpo y mente, conllevan las prácticas meditativas y el mindfulness en particular.

DIRIGIDO A:

Cualquier persona que quiera aprender herramientas para vivir mejor y participar en su **bienestar**.



SU PRÁCTICA NOS AYUDA A:

- Reducir las distracciones de la mente.
- Aceptar la realidad.
- Tener una mente más positiva y flexible.
- Resolver mejor los conflictos.
- Regular y gestionar las emociones.
- Reducir el estrés.
- Fortalecer la memoria.
- Mejorar las relaciones con los demás.
- Apreciar la vida.

DURACIÓN: 8 sesiones.
martes de 17:00 a 19:00 h.

COMIENZO: 3 de febrero.
FINALIZACIÓN: 7 de abril.

GRUPO DE WHATSAPP:
donde se compartirá para el trabajo
semanal:

- Ejercicios prácticos.
- Meditaciones guiadas.

PLAZOS DE SOLICITUD:
Del 26 al 30 de enero.

PRESENTACIÓN DE LAS SOLICITUDES:

- ON LINE: bracamonte.es
- PRESENCIAL: Centro de Desarrollo Sociocultural. Plaza España, 14.
- Por teléfono: 923 540001 ext 504

PRECIO TALLER COMPLETO: 50 €.

PLAZAS LIMITADAS.



TALLER MINDFULNESS

FEBRERO- ABRIL 2026



Ayuntamiento de
Peñaranda de Bracamonte

VIVE

PROGRAMA DE ANIMACIÓN
Y ESTIMULACIÓN INTEGRAL
PARA EL BIENESTAR

Para el bienestar

Programa socio-educativo.