

Taller de introducción a Mindfulness:

“Aprendiendo a habitar el presente”



Mindfulness ha demostrado ser una práctica efectiva y poderosa, avalada por la ciencia, para mejorar la salud. Ayuda a disminuir el estrés y ansiedad, a alcanzar mayor autorregulación emocional y aliviar el malestar físico y psicológico, mejorando el funcionamiento inmunológico, el dolor crónico y la neuroplasticidad.

A través de la práctica, se desarrolla una mayor estado de calma mental, equilibrio y flexibilidad psicológica, a través de la toma de conciencia, mejorando la sensación de bienestar general y calidad de vida.

OBJETIVOS DEL TALLER:

- Aprender a “parar”: conectar con el momento presente y observar que sucede
- Abrirnos a la experiencia con amabilidad, sin reaccionar
- Aprender ejercicios de atención al presente y su aplicación en la vida
- Aprender desde la experiencia la práctica de mindfulness
- Alcanzar una mayor comprensión del estrés, sus causas y los factores personales que influyen en su cronificación.

IMPARTE: Lourdes Suárez Fernández. Psicóloga experta en Mindfulness aplicado a la práctica clínica. Con práctica profesional en la UAD de Carballo (Servicio de Psiquiatría del Complejo Hospitalario de A Coruña) y en Clínica Cobián. Miembro de AEMind.



Unidad de Bienestar de la Mujer y el Niño

 **clínica cobián**
La Clínica de la Mujer y el Niño

ORGANIZA: Clínica Cobián

PRECIO: 60 euros

FECHA: Viernes 31 de marzo, de 16.00 a 19.00

Para inscripciones o más información: lsuarez@clinicacobian.es